

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 40"
МБОУ "СОШ № 40"

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического
объединения учителей есте-
ственно-научного цикла
«29» августа 2022 года
Протокол № 1

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета
«30» августа 2022 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ «СОШ № 40»
«30» августа 2022 года
_____ Н.М. Абдулова
(подпись)
117-од-22 от 30.08.2022
№ приказа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Учебного предмета «Физическая культура»

(для 2-4 классов образовательных организаций)

Составители: Петрова Е.А., Михайлов С.И., Прохоров Д.В.

Ижевск, 2022

Пояснительная записка 2-4 класс

1. Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана для 1-4 классов регламентирована документами федерального уровня:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 –ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства и науки РФ от 06.10.2019 номер 373 (с изменениями и дополнениями);

- Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной решением ФУМО по ОО (протокол от 08 апреля 2015г. № 1/15);

- Примерной программой по учебному предмету «Физическая культура» 1-4 классы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11класс В. И. Лях, А.А. Зданевич.

Издательство « Просвящение» 2012г.

- Учебным методическим комплексом «учебник», «Физическая культура», «А.П. Матвеев. Издательство « Баласс» 2011г.

Нормативными правовыми документами локального уровня :

- Уставом МБОУ «СОШ №40»;

- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ №40»;

- Учебным планом МБОУ «СОШ №40»;

- Положением о рабочей программе МБОУ «СОШ №40», утвержденным приказом директора № 138-од-16 от 29.08.2016 года.

Целью обучения образовательной области «физическая культура» является формирование физической культуры школьника посредством освоения основ физкультурной деятельности с общеобразовательной, спортивной рекреационной, профессионально прикладной и оздоровительно- корректирующей направленностью. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;

- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

- овладение общеразвивающими и корректирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

- воспитание познавательной активности, интереса инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, также учащиеся с подготовительной группой. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, на занятиях не занимаются, но присутствуют на уроке, отвечая на вопросы, тесты, помогают учителю. Освобожденные по справке должны присутствовать на уроке, а от уроков освобождаются на время действия справки.

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса

Баскетбольные , волейбольные, футбольные мячи; теннисные мячи для метания; кубики для челночного бега; прыжковая яма; канат; турники; скамейки гимнастические; маты гимнастические;

шведские стенки; скакалки; гимнастическое бревно; стойки и планка для прыжков в высоту; набивные мячи; лыжи; волейбольная сетка; баскетбольные кольца; конусы; рулетка; секундомер

2. Планируемые результаты освоения программы. Физическая культура.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

3. Содержание учебного предмета физическая культура.

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.

Спортивнооздоровительная деятельность¹

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание 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; подбор 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.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		уроком условиях.	
--	--	------------------	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков ФК все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную. Подготовительную и специальную медицинскую группу. Особенности оценивания учебных достижений учащихся специальной медицинской группы.

В положении об оценивании обучающихся 2-11 классов, по физической культуре, и разработанному в соответствии с нормативно правовыми документами Уставом школы и письмом Министерства образования РФ «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» от 31.10.2003г. №13-51-263/123, с целью объективного индивидуального оценивания каждого обучающегося на уроках физической культуры - **подготовительная медицинская группа**

–обучающим разрешается заниматься физической культурой по программе основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных). **Специальная медицинская группа – цель: устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и динамика их физических возможностей** (при самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях). Положительная отметка выставляется учащимся, регулярно посещающим занятия по физической культуре, старательно выполняющим задания учителя овладевшим доступными конкретному ученику навыками самостоятельных занятий оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры.

ЛФК для детей с хроническими заболеваниями проводятся в лечебно-профилактических учреждениях специалистами – медицинскими работниками, методистами. По мере улучшения состояния здоровья дети могут заниматься со здоровыми детьми своего класса, соблюдая условия урочной формы занятий.

Текущая и итоговая аттестация учащихся по физической культуре.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Все учащиеся освобожденные от физических нагрузок, в конце каждой учебной четверти, полугодия и в конце учебного года получают итоговые оценки по указанным выше заданиям и выполненным домашним заданием. (приложение1)

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность) с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тематический раздел \ перечень уроков	Количество часов для изучения раздела
	Легкая атлетика	12 часов
1	Инструктаж по ОТ№ 014-2018 на уроках легкой атлетики.	
2	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением(30м). Игра «Пятнашки».	
3	Чередование ходьбы и бега Бег 60 метров. Игра «Вызов номеров».	

4	Бег на короткие дистанции. Учет 30м	
5	Подтягивание. Учет челночного бега.	
6	Прыжки в длину с разбега Учет подтягивания	
7	Прыжки с разбега Учет прыжка в длину с места	
8	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	
9	Бег 500м. Техника прыжка в длину с разбега	
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	
11	Метание малого мяча Учет шестиминутного бега	
12	Высокий старт Учет техники метания	
	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	20 часов
13	Инструктаж по ОТ№016-2018 на уроках б\б и в\в	
14	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч».	
15	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра.	
16	Ведение мяча правой и левой рукой. Оценить технику метания мяча в цель.	
17	Передача мяча в тройках со сменой мест. Игра «Мяч капитану».	
18	Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в колоннах. Учет отжимания	
19	Ведение мяча в движении шагом и бегом. Броски в кольцо	
20	Ведение мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	
21	Техника броска и ловли мяча. Эстафеты с мячом	
22	Бросок по кольцу Учет ведения мяча.	
23	Бросок по кольцу. Прыжки со скакалкой	
24	Развитие физических качеств. Подтягивание.	
25	Ловля и передача мяча Бросок по кольцу	
26	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра.	
27	Игра: «передача мяча в колоннах». Броски в кольцо	
28	Развитие физических качеств. Подтягивание	
29	Волейбол – подбрасывание мяча. Прием мяча на месте	
30	Волейбол- подбрасывание мяча. Прием мяча в парах	
31	Волейбол-прием и передача мяча на месте и в кругу	
32	Волейбол- подача мяча. Подвижные игры на материале волейбола	
	Гимнастика с основами акробатики	18 часов
33	Инструктаж по ОТ№ 013-2018 на уроках гимнастики.	
34	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Игра «Запрещенное движение»	
35	Учет подтягивания. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	
36	Из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев. Игра.	
37	Учет стойки на лопатках. Прыжки на скакалке. Игра «Змейка».	
38	Вис стоя, вис лежа. Развитие силовых способностей.	
39	Оценить технику выполнения кувырка вперед в группировке. Игра	
40	Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Иголочка ниточка».	
41	Лазание по наклонной скамейке. Развитие координационных способностей.	
42	Лазание по гимнастической стенке. Игра Шмели и бабочки».	
43	Учет отжимания Акробатическое соединение	
44	Равновесие на гимнастическом бревне. Круговая тренировка.	
45	Равновесие на бревне с перешагиванием через мячи. Игры.	
46	Развитие силовой выносливости. Оценить лазание по гимнастической стенке.	
47	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.	
48	Подвижные игры с элементами гимнастики.	
49	Развитие физических качеств	
50	Учет умений: прыжки со скакалкой. Эстафеты.	

	Лыжная подготовка	25 часов
51	Инструктаж ИОТ №015-2018 по лыжной подготовке.	
52	Скользкий шаг. Повороты переступанием на месте	
53	Скользкий шаг с палками. Поворот прыжком	
54	Попеременный двухшажный ход Стойка лыжника при спуске.	
55	Спуск в низкой стойке. Совершенствование попеременного двухшажного хода	
56	Спуск в высокой стойке. Свободное скольжение без опоры.	
57	Свободное скольжение с опорой на палку. Спуски со склонов.	
58	Торможение *Плугом*. Оценить технику попеременно двухшажного хода.	
59	Торможение *Упором*. Эстафеты на лыжах.	
60	Прохождение дистанции по учебному кругу-учет	
61	Подъем *Лесенкой*. Прохождение дистанции 1 км.	
62	Подъем *Елочкой*. Развитие выносливости.	
63	Развитие физических качеств. Оценить технику подъема *лесенкой	
64	Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе.	
65	Эстафеты со спуском и подъемом на склон.	
66	Совершенствование лыжных ходов Учет прохождения дистанции 1км	
67	Совершенствование лыжных ходов. Игры на лыжах.	
68	Совершенствование подъемов и спусков.	
69	Передвижение на лыжах по тренировочному кругу.	
70	Эстафеты, игры, игры-задания.	
71	Развитие выносливости: прыжки в режиме повторного выполнения.	
72	Развитие физических качеств: челночный бег 3x10 метров - учет	
73	Игры, эстафеты. Подтягивание на перекладине.	
74	Беговые эстафеты. Игры. Учет пресса	
75	Развитие физических качеств. Подвижные игры.	
	Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола	12 часов
76	Инструктаж по баскетболу ИОТ №016-2018. Ведение мяча	
77	Учет – Ловля мяча после отскока. Игра *Вызов номеров*	
78	Развитие координации движений. Ведение мяча.	
79	Оценить челночный бег. Развитие ловкости рук.	
80	Передача мяча в движении. Игра: *Мяч в корзину*.	
81	Ведение, передачи и бросок мяча. Эстафеты.	
82	Развитие координационных способностей. Оценить ведение мяча с изменением скорости и направления.	
83	Беговые эстафеты с мячом. Бросок мяча в кольцо	
84	Развитие физических качеств. Оценить бросок мяча в цель	
85	Футбол- удар по мячу ногой. НРК- Г. Кулакова.	
86	Футбол- остановка мяча ногой. Игра.	
87	Футбол- отбор мяча, ведение мяча	
	Легкая атлетика	15 часов
88	Инструктаж по легкой атлетике ИОТ № 014-2018	
89	Бег на короткие дистанции 30 и 60 м	
90	Высокий старт. Бег 30 метров на оценку. Прыжок в длину с места.	
91	Развитие силовых способностей Бег по дистанции. Челночный бег 3x10 метров.	
92	Развитие скоростно-силовых способностей. Учет подтягивания	
93	Полоса препятствий. Бег 300м	
94	Беговые эстафеты. Подтягивание на перекладине.	
95	Бег 400 метров на оценку. Прыжки со скакалкой.	

96	Бег 500 метров. Развитие выносливости.	
97	Метание мяча на дальность на оценку. Подвижные игры.	
98	Бег 800 метров. Подвижные игры.	
99	Шестиминутный бег на оценку. Игра: *Шмели и бабочки*.	
100	Развитие выносливости	
101	Плавание- название способов плавания. НРК-В. Медведцев.	
102	Плавание- специальные плавательные упражнения.(начального этапа обучения)	

тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тематический раздел \перечень роков	Количество часов для изучения раздела
	Легкая атлетика	13 часов
1	Инструктаж по ОТ № 014-2018 на уроках легкой атлетики.	
2	Высокий старт. Равномерный бег	
3	Техника метание мяча. Прыжок в длину с места.	
4	Челночный бег 3x10м. Учет 30м.	
5	Метание малого мяча на дальность. Подтягивание	
6	Метание мяча на дальность. Равномерный бег	
7	Бег 200м. Учет метания малого мяча на дальность	
8	Прыжки в длину с разбега. Учет подтягивания	
9	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	
10	Учет прыжка в длину с разбега. Бег 400м	
11	Учет 6 минутного бега. Подвижные игры	
12	Учет прыжка в длину с места. Эстафетный бег	
13	Развитие физических качеств	
	Подвижные игры на основе баскетбола	16 часов
14	Инструктаж по ОТ №016-2018 на уроках баскетбола	
15	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра	
16	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра	
17	Ведение мяча в шаге. Метание мяча в цель.	
18	Ведение мяча в движении по прямой.. Метание малого мяча в цель на оценку	
19	Ведение мяча быстрым шагом на оценку. Игра «Мяч капитану».	
20	Ловля и передача мяча на месте. Игры.	
21	Развитие скоростно-силовых качеств.	
22	Бросок по кольцу. Игра.	
23	Учет ловли и передачи мяча. Прыжки со скакалкой	
24	Совершенствование броска по кольцу.	
25	Ловля и передача мяча от груди двумя руками после двух шагов	
26	Принять на оценку бросок мяча в кольцо. Игра	

27	Совершенствование ловли и передачи мяча.	
28	Развитие физических качеств.	
29	Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Гимнастика с элементами акробатики	20 часов
30	Инструктаж по ОТ№ 013-2018 на уроках гимнастики.	
31	Строевые упражнения. Перестроения. Игры.	
32	Учет подтягивания. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	
33	Перекаты в группировках. Учет гибкости	
34	Кувырок вперед. Из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев.	
35	Кувырок назад. Учет отжимания.	
36	Кувырок назад. Проверить на оценку два кувырка вперед	
37	Акробатическое соединение. Вис стоя, вис лежа.	
38	Акробатическое соединение. Мост из положения лёжа на спине	
39	Лазание по наклонной скамейке. Учет комплекса по акробатике	
40	Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок	
41	Опорный прыжок. Оценить лазание по наклонной скамейке.	
42	Равновесие на бревне. Прыжки на скакалке	
43	Равновесие на бревне. Учет опорного прыжка	
44	Учет равновесия на бревне. Прыжки на скакалке	
45	Лазание по наклонной скамейке. Развитие координационных способностей.	
46	Учет лазания по гимнастической стенке. Эстафета	
47	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.	
48	Учет прыжков на скакалке. Эстафета	
49	Развитие силовой выносливости	
	Лыжная подготовка	26 часов
50	Инструктаж ИОТ №015-2018 по лыжной подготовке.	
51	Скользкий шаг. Повороты переступанием на месте	
52	Скользкий шаг с палками. Спуск в высокой стойке.	
53	Попеременно двухшажный ход. Стойка лыжника при спуске.	
54	Спуск в низкой стойке. Свободное скольжение без опоры.	
55	Свободное скольжение с опорой на палку. Спуски со склонов.	
56	Одновременно двухшажный ход. Проверить на оценку попеременный двухшажный ход.	
57	Одновременно двухшажный ход. Торможение *Плугом*.	
58	Торможение *Упором*. Оценить технику одновременного двухшажного хода	
59	Спуск и подъём. Прохождение дистанции по учебному кругу-учет	
60	Подъём *Лесенкой*. Прохождение дистанции 1 км.	
61	Подъём ёлочкой. Учет торможения всеми способами.	
62	Техника подъёмов и спусков – учет. Игры на лыжах	
63	Совершенствование техники лыжных ходов.	
64	Свободное скольжение с опорой на палку. Спуски со склонов.	
65	Передвижение на лыжах по тренировочному кругу.	
66	Развитие выносливости	
67	Совершенствование лыжных ходов. Учет 1 км	
68	Эстафеты, игры, игры-задания.	
69	Развитие физических качеств. Подвижные игры.	
70	Совершенствование лыжных ходов. Игры на лыжах.	
71	Круговая тренировка. Сгибание разгибание рук в упоре.	
72	Развитие физических качеств: челночный бег 3x10 м	

73	НРК- Кулакова. Подвижные игры.	
74	Развитие быстроты: прыжок в длину с места.	
75	Игры, эстафеты. Подтягивание на перекладине.	
	Подвижные игры на основе волейбола, футбола	12 часов
76	Инструктаж по ОТ № 016-2018	
77	Передача мяча на месте в парах	
78	Передача мяча через сетку. Игра «картошка»	
79	Нижняя прямая подача в парах. Игра «картошка»	
80	Нижняя прямая подача через сетку. Эстафеты	
81	Учет подачи и приёма мяча в парах. Игра «пионербол»	
82	Прием мяча после подачи. Игра «пионербол»	
83	Прием мяча после подачи через сетку. Пионербол	
84	Развитие силы. Пионербол	
85	Футбол – передача мяча, ведение мяча, использование корпуса. Игра	
86	Футбол - обыгрыш сближающихся противников. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой	
87	Футбол – отбор мяча, финты. Тактические действия и приемы. Игра	
	Легкая атлетика	15 часов
88	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики ИОТ №014-2018	
89	Высокий старт. Бег 30, 60 метров	
90	Учет 30м. Развитие скоростно-силовых способностей	
91	Учет 60м. Челночный бег 3х10 метров.	
92	Прыжок в длину с разбега. Подтягивание	
93	Равномерный бег. Бег 300м.	
94	Учет прыжка в длину с разбега. Равномерный бег	
95	Бег 400м. Учет подтягивания.	
96	Развитие скоростных качеств. Метание малого мяча на дальность	
97	Прохождение полосы препятствий	
98	Метание малого мяча на оценку. Подвижные игры.	
99	Учет прыжка с места. Бег 800 метров.	
100	Учет 6 минутного бега. Игра: *Шмели и бабочки*.	
101	Плавание - Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение;	
102	Плавание- специальные плавательные упражнения. упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.	

тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тематический раздел \ перечень уроков	Количество часов для изучения раздела
	Легкая атлетика	13 часов
1	Инструктаж по ОТ № 014-2018 на уроках легкой атлетики.	
2	Высокий старт. Равномерный бег	

3	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места на результат	
4	Бег 30 метров с высокого старта на результат	
5	Бег 60метров на результат. Челночный бег 3х10 метров	
6	Метание мяча на дальность. Равномерный бег	
7	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на результат	
8	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	
9	6 минутный бег на оценку	
10	Бег 300 метров. Прыжки в длину с разбега на оценку	
11	Техника метания мяча на дальность на результат. Бег 400 метров	
12	Развитие физических качеств	
13	Эстафетный бег. Подвижные игры	
	Подвижные игры с элементами баскетбола	15 часов
14	Инструктаж по ОТ №016-2018 на уроках баскетбола и подвижных игр	
15	Метание малого мяча в цель	
16	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра	
17	Ведение мяча в шаге. Метание малого мяча в цель на оценку	
18	Ведение мяча быстрым шагом на оценку. Эстафета	
19	Бросок и ловля мяча на месте. Подвижные игры	
20	Бросок и ловля мяча в движении. Броски в кольцо	
21	Передача мяча на месте. Подвижные игры	
22	Учет передачи мяча от груди после ведения. Броски в кольцо	
23	Бросок мяча в пол и ловля мяча после отскока	
24	Развитие скоростно – силовых качеств	
25	Бросок мяча в кольцо после ведения. Отжимание на оценку	
26	Действия нападающего против нескольких защитников	
27	Действия нападающего против нескольких защитников.	
28	Развитие физических качеств	
	Гимнастика с основами акробатики	21 час
29	Инструктаж по ОТ № 013-2018 на уроках гимнастики.	
30	Строевые упражнения. Развитие силы	
31	Перестроения. Строевые упражнения. Пресс на оценку	
32	Кувырок вперед - назад	
33	Совершенствование кувырка вперед-назад.	
34	Перекаты в группировках. Прыжки на скакалке на оценку	
35	«Мост» из положения лежа.	
36	Техника опорного прыжка.	
37	Лазание по гимнастической скамейке	
38	Учет опорного прыжка. Прыжки на скакалке	
39	Учет акробатического соединения. Прыжки на скакалке	
40	Лазание по гимнастической стенке.	
41	Совершенствование лазания по гимнастической стенке.	
42	Равновесие на гимнастическом бревне.	
43	Совершенствование равновесия. Игры.	
44	Круговая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре на оценку	
45	Учет стойки на лопатках. Упражнения на пресс.	
46	Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	
47	Учет прыжка в высоту	
48	Гимнастическая полоса препятствий. Игры	
49	Развитие физических качеств. Круговая тренировка.	
	Лыжная подготовка	26 часов

50	Инструктаж по ОТ№ 015-2018 на уроках лыжной подготовки.	
51	Скользкий шаг. Повороты переступанием на месте.	
52	Скользкий шаг с палками. Поворот прыжком.	
53	Попеременный двухшажный ход. Стойка лыжника при спуске.	
54	Спуск в низкой стойке. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	
55	Спуск в высокой стойке. Свободное скольжение без опоры.	
56	Свободное скольжение с опорой на палку. Спуски со склонов.	
57	Торможение *Плугом*. Попеременный двухшажный ход.	
58	Торможение *Упором*. Эстафеты на лыжах.	
59	Прохождение дистанции по учебному кругу.	
60	Подъем *Лесенкой*. Прохождение дистанции 1 км.	
61	Подъем *Елочкой*. Развитие выносливости.	
62	Подъем *Лесенкой* наискось. Совершенствование спусков.	
63	Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе.	
64	Повторное прохождение отрезков 30-50 метров.	
65	Техника подъема *лесенкой*. Встречная эстафета.	
66	Прохождение на лыжах до 2 км.	
67	Совершенствование лыжных ходов. Игры на лыжах.	
68	Совершенствование подъемов и спусков	
69	Передвижение на лыжах по тренировочному кругу.	
70	Развитие выносливости: прыжки в режиме повторного выполнения.	
71	Развитие координации движений.	
72	Развитие быстроты: прыжок в длину с места.	
73	Круговая тренировка. Сгибание разгибание рук в упоре.	
74	Развитие физических качеств: челночный бег 3x10 м	
75	НРК- Кулакова, Медведцев. Подвижные игры.	
	Подвижные игры с элементами волейбола и футбола	12 часов
76	Инструктаж по ОТ № 016-2018	
77	Передача мяча на месте в парах	
78	Передача мяча через сетку. Пресс на оценку	
79	Нижняя прямая подача в парах. Игра «картошка»	
80	Нижняя прямая подача через сетку. Эстафеты	
81	Учет умения выполнять подачу и приём мяча в парах через сетку.	
82	Прием мяча после подачи. Игра «пионербол»	
83	Прием мяча после подачи через сетку. Пионербол	
84	Нижняя прямая подача и прием подачи. Пионербол	
85	Футбол- отбор мяча, использование корпуса Игра.	
86	Футбол- учет остановки мяча ногой. Игра головой	
87	Футбол- удар по мячу ногой. НРК- Тютин.	
	Легкая атлетика	15 часов
88	Инструктаж по ОТ№014-2018 на уроках по легкой атлетике	
89	Высокий старт. Бег 30 метров	
90	Бег 60 метров. Прыжки в длину с места	
91	Бег по дистанции. Челночный бег 3x10 метров.	
92	Беговые эстафеты. Подтягивание на перекладине.	
93	Бег 300 метров. Развитие выносливости.	
94	Прыжок в длину с разбега	
95	Учет прыжка в длину с разбега. Равномерный бег	
96	Бег 500м. Метание мяча с разбега	

97	Игры с элементами метания	
98	Развитие физических качеств	
99	Развитие скоростно-силовой выносливости.	
100	Шестиминутный бег. Игра: *Шмели и бабочки*.	
101	Плавание- движение рук и ног при плавании.	
102	Плавание- название способов плавания. НРК- спорт. сооружения.	

Контрольно-измерительные материалы

1 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
2.	“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
3.	Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
4.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
6.	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
7.	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
8.	Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
9.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
10.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
11.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
12.	Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
13.	Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

Контрольно-измерительные материалы

2 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2.	Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3.	Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
4.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
6.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
7.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
8.	Подтягивание на перекладине	4	2	1			
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

Контрольно-измерительные материалы

3 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
2.	Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
3.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
4.	Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
12.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

Контрольно-измерительные материалы
4 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
2.	Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
3.	Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4.	Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
9.	Подъем туловища из положения	28	25	23	33	30	28
10.	лежа на спине (кол-во раз/мин)						
11.	Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
12.	Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
13.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебники

- Физическая культура 1-4 классы/под редакцией М.Я. Виленского: учебник для общеобразовательных учреждений.М.: «Просвещение», 2014;
- В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 1-4 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.М.: «Просвещение», 2014.

Учебно-методические пособия

- М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культуру. 1-4 классы. Пособие для учителя. –М.: «Просвещение», 2013;
- В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 классы (серия «Текущий контроль») .-М.: «Просвещение», 2012;
- Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). М.: «Просвещение», 2006;
- Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 1-4 классы «Просвещение» 2011 г. -104 с.;□

Электронные образовательные ресурсы

- <http://www.prosv.ru>Электронный учебник по физической культуре;
- [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»;
- <http://www.openclass.ru/sub/>
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»;
- <http://www.it-n.ru/communities>.
- Образовательные сайты для учителей физической культуры;
- http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/
- Сайт "Я иду на урок физкультуры";
- <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «1 сентября»;
- <http://www.fizkult-ura.ru/>Сайт«ФизкультУра»

КИМ для 1-4 классов (Приложение 1)

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-4 класс

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 –ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства и науки РФ от 06.10.2019 номер 373 (с изменениями и дополнениями);
3. Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной решением ФУМО по ОО (протокол от 08 апреля 2015г. № 1/15);
4. Примерной программой по учебному предмету «Физическая культура» 1-4 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11класс В. И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвящение» 2012г.
5. Нормативными правовыми документами локального уровня :
 - Уставом МБОУ «СОШ №40»;
 - Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ №40»;
 - Учебным планом МБОУ «СОШ №40»;

- Положением о рабочей программе МБОУ «СОШ №40», утвержденным приказом директора № 138-од-16 от 29.08.2016 года.

6. Учебный план МБОУ «СОШ №40» на 2020-2021 учебный год

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №40» на изучение физической культуры в 1-4 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год 2-4 класс, 99 часов 1 класс.

Учебник: 1- 4 класс», Егоров Б.Б, Пересадина Ю. Е. «Физическая культура». Издательство «Баласс», 2011г.