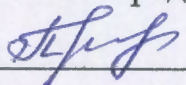


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 120
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

**РЕКОМЕНДОВАНА
К УТВЕРЖДЕНИЮ**

методическим объединением
учителей начальных классов
МБОУ Школы № 120 г.о. Самара,
протокол
от « 29 » 08 20 16 г. № 1

Председатель МО

 Ю.А.Прохорова

УТВЕРЖДЕНА

приказом
МБОУ Школы № 120 г.о. Самара

от 31.08.2016 г. № 272—од

Директор



 В.Н.Ларионов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»**

Уровень образования: начальное общее

Классы: 1 – 4

Количество часов: 405

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373.

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009 № 373, с учетом примерной программы основного общего образования по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г. (авторы - составители: В.И. Лях и А.А. Зданевич).

Курс физическая культура направлен на формирование у школьника жизненно необходимых знаний, умений, навыков, развивающих двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики он оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося, что актуально во все времена.

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

Содержание курса выстроено с учётом возрастных и индивидуальных особенностей школьников и на основе реализации принципов организации обучения.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение метапредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цели и задачи изучения предмета

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем

организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 99 часов в 1 классе, 102 во 2-4 классах (405 ч, из расчета 3 ч в неделю с I по IV класс).

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Учебно – методическое обеспечение

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г. (авторы - составители: В.И. Лях и А.А. Зданевич).

2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение».
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006г.

Планируемые результаты учебного предмета

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

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

наблюдения за их динамикой.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной

деятельностью. История первых Олимпийских игр и Олимпийские игры современности.

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 спортивном зале).

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.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну;

выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Гимнастика с основами акробатики ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает

достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу,

	<p>направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает

достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дальше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Лыжная подготовка ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

	<ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятии лыжной подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и

кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть		78	79	79	79
	Основы знаний о физической культуре	*	*	*	*
	Физическое совершенствование: <div>— гимна</div>				

	стика	18	19	19	19
	– легкая атлетика	21	21	21	21
	– подвижные игры	18	18	18	18
	– лыжная подготовка	21	21	21	21
Вариативная часть		21	23	23	23
- лыжная подготовка		3	5	5	5
- легкая атлетика		12	12	12	12
- подвижные игры		6	6	6	6
Итого:		99	102	102	102

*основы знаний о физической культуре в процессе урока

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

коленях		пола	пола		пола	пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

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

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Прыжок в длину с места, см	118 -120	15-117	105-114	116-118	113-115	95-112

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность

отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.