

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 65»
муниципального образования города Чебоксары – столицы Чувашской Республики

**Рабочая программа учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень образования: начальное общее

Класс: 1-4

Срок реализации программы: 4 года

Чебоксары, 2020

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура»**

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- общее представление о мире как многоязычном и поликультурном обществе;
- осознание себя гражданином своей республики, страны;
- осознание языка, в т.ч. чувашского, как основного средства общения между людьми; знакомство с историей и культурой чувашского народа (через детский фольклор, некоторые образцы детской художественной литературы, традиции);
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты

Работа с текстом

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научнопознавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Метапредметные результаты

Формирование ИКТ компетентности обучающихся

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорнодвигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;

- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;

- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);

- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;

- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;

- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео и аудиозаписей, фотоизображений;

- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;

- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты

1 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- знать известных спортсменов и тренеров Чувашской Республики по различным видам спорта;
- знать спортивные сооружения Чувашской Республики и их предназначение (история строительства и названия сооружений).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

2 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- знать известных спортсменов и тренеров Чувашской Республики по различным видам спорта;

– знать спортивные сооружения Чувашской Республики и их предназначение (история строительства и названия сооружений).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

Выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

3 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

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

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- знать известных спортсменов и тренеров Чувашской Республики по различным видам спорта;
- знать спортивные сооружения Чувашской Республики и их предназначение (история строительства и названия сооружений);
- знать спортивные школы Чувашской Республики.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

– оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

– выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

– характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

– характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

– ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

– демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

– ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

– организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

– знать известных спортсменов и тренеров Чувашской Республики по различным видам спорта;

– знать спортивные сооружения Чувашской Республики и их предназначение (история строительства и названия сооружений);

– знать спортивные школы Чувашской Республики.

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

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

– понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

– планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;

– планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;

– планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

– отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;

– выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

– 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;

– правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

– отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

– измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;

– вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;

– вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;

– вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;

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

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

– оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и

большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам*
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.*

II. 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.

Вклад известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.

Вклад спортивных школ Челябинской области в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.

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

Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).

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

Физическая нагрузка и её 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). *Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.*

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

Лёгкая 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.

Катание на коньках. Передвижение на коньках; повороты; торможение.

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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

III Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов
1.	Основы знаний	2
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование	35
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	59
	Итого	99

2 класс

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов
1.	Основы знаний	2
2	Способы физкультурной деятельности	4
3	Физическое совершенствование	96
	Итого	102

класс

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов
1.	Основы знаний	2
2	Способы физкультурной деятельности	5
3	Физическое совершенствование	95

О **ЦЕНКА КАЧЕСТВА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ** **В 1-ОМ КЛАССЕ**

В первом классе исключается система балльного (отметочного) оценивания, допускается только словесная оценка, критериями которой является соответствие или несоответствие требованиям программы.

Успешность освоения учебных программ учащихся 1 классов оценивается следующими уровнями:

Качество освоения программы	Уровень достижений
90-100%	высокий
66-89%	повышенный
50-65%	средний

Для проверки сформированности учебных навыков в конце темы (раздела, этапа) следует проводить проверочную работу в виде:

- текущей диагностики;
- тематической диагностики;
- итоговой диагностики.

Формы контроля в 1-ом классе:

- устный опрос
- письменный опрос (самостоятельные, проверочные работы).

В 1-ом классе в течение 1-го полугодия не проводятся контрольные работы.

Итоговые контрольные работы проводятся в конце учебного года не позднее 20-25 апреля.

Определение уровня качества усвоения учащимися программного материала по окружающему миру производится в соответствии с требованием программы на основе анализа результатов бесед, наблюдений, практических работ и дидактических игр.

Высокому уровню развития этих умений и навыков соответствуют ответы, представляющие собой правильные, логически законченные рассказы с опорой на свои непосредственные наблюдения явлений в окружающем природном и социальном мире. Ученик способен установить и раскрыть возможные взаимосвязи, умеет применять свои знания на практике.

Повышенному уровню развития умений и навыков по этому предмету соответствуют ответы, построенные как правильные, логически законченные рассказы, но ученик допускает отдельные неточности в изложении фактического материала.

Среднему уровню развития умений и навыков по этому предмету соответствуют ответы, в которых ученик неполно раскрывает взаимосвязи явлений, испытывает трудности в применении своих знаний на практике.

Ниже среднего уровня развития этих умений и навыков соответствуют ответы, в которых ученик обнаруживает незнание большей части программного материала, не справляется с выполнением практических работ даже с помощью учителя.

Оценка качества достижения планируемых результатов во 2-4 классах

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВО 2-4 КЛАССАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Особенности организации контроля по физической культуре

Уровень усвоения учащимися программного материала оценивается по результатам предварительного, текущего и итогового контроля.

Предварительный контроль осуществляют на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы. Он позволяет учителю и учащимся получить объективную картину начального уровня знаний, владения техникой двигательных действий, исходных показателей физической подготовленности, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Отметки за результаты предварительного учёта, как правило, не выставляют.

Текущий контроль осуществляют в течение триместра при изучении отдельных тем или разделов программы и даёт возможность учителю получить сведения о ходе овладения

учащимися программного материала. Это позволяет оценить правильность выбранной методики обучения, намеченного плана учебной работы и в случае необходимости внести в него соответствующие коррективы.

Итоговый контроль осуществляют после изучения темы, раздела, за триместр, за учебный год.

На уроках физической культуры оцениваются:

- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- практические умения и навыки, техника владения двигательными действиями,
- физическая подготовленность,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности)

При оценивании **теоретических знаний** учитываются их глубина и полнота, аргументированность, умение использовать полученные знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка "5" выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Отметка "4" выставляется за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка "3" выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в излагаемом материале, не содержится должной аргументации и умения использовать знания в практике.

Отметка "2" выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Критерии оценки умений осуществлять **физкультурно-оздоровительную деятельность**

могут быть следующими:

Отметка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

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

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

Отметка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Критерии оценки по **технике владения двигательными действиями** таковы:

Отметка "5" двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко;

Отметка "4" двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Отметка "3" двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению;

Отметка "2" двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

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.

Оценивая уровень **физической подготовленности**, следует принимать во внимание два показателя: выполнение нормативов программы на отметки «5», «4», «3» и реальное улучшение подготовленности обучающегося в соответствующих показателях за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях физических качеств учителю необходимо принимать во внимание особенности развития этих качеств, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень у конкретного ученика.

Учебные нормативы 1 класс

МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнения	Отметка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2.	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6.	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7.	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8.	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10.	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11.	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12.	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				

1.	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2.	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5.	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6.	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2

7.	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8.	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9.	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10.	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	9.00	9.30	10.00
11.	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12.	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 2 класс

МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнения	Отметка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2.	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5.	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6.	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7.	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8.	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10.	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11.	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12.	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13.	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1.	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2.	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5.	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6.	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7.	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8.	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9.	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10.	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	8.30	9.00	9.30
11.	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12.	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13.	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 3 класс

МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнения	Отметка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2.	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5.	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24

.	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7.	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8.	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9.	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10.	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11.	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12.	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13.	Кросс 1500 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

ДЕВОЧКИ				
1.	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2.	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5.	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6.	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7.	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8.	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9.	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10.	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.30	8.00	8.30
11.	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
12.	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13.	Кросс 1500 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 4 класс

МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнения	Отметка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2.	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8

4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5.	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6.	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7.	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8.	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9.	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10.	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12.	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13.	Кросс 2000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1.	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2.	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3.	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5.	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6.	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7.	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8.	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9.	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10.	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12.	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13.	Кросс 2000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

Индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером

Отметка "5" – имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

Отметка "4" – нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

Отметка "3" – уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

Итоговые отметки включают в себя текущие отметки, полученные учащимися за усвоение всех составляющих. Наибольший удельный вес при этом имеют отметки, полученные в конце периода, за освоение конкретной темы или раздела программы, за уровень роста физической подготовленности.

Примечание

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. При этом целесообразно разумно повышать оценку за систематичность занятий, за интерес, проявляемый к физической культуре, ведение здорового образа жизни.

Поведение на уроке, отсутствие или наличие у учащихся спортивной формы не являются объектом оценивания.