

Программа по предмету физическая культура

*приложение к основной образовательной программе*

***МБОУ СОШ № 11***

***Срок реализации: 4 года***

Класс: 1-4

2017

### Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.), примерной основной образовательной программой НОО (решение от 08 апреля 2015 г. протокол от №1/15), основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ № 11, Комплексной программой физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

*Лях, В. И.* Физическая культура. 1—4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2015.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2015.

**Цель** изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

#### **Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

#### **Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья.**

Основная работа по предмету физическая культура с данной категорией детей имеет индивидуальный подход, что означает учет особенностей, присущих одному человеку. Основная задача состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

#### **Тематическое планирование**

---

<sup>1</sup> Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края  
Приложение к основной образовательной программе школы

<b>Раздел</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	4	4	4	4
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. -организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой	<b>В процессе уроков</b>			
Раздел 3. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность.	<b>В процессе уроков</b>			
Гимнастика с основами акробатики	25	27	27	27
Легкая атлетика	29	27	27	27
Кроссовая подготовка	5	8	8	8
Подвижные и спортивные игры	36	39	39	39
Баскетбол	17	20	12	12
Волейбол			12	12
Футбол	7	7	7	7
Подвижные игры	12	12	8	8
<b>Итого:</b>	99	105	105	105

**Планируемые результаты  
личностные, метапредметные и предметные результаты  
освоения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта 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»

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые предметные результаты**

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.

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток 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;

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края  
Приложение к основной образовательной программе школы

---

- 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);
- выполнять подбор упражнений 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;
- 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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;

- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### **Содержание учебного предмета**

#### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре (4 ч)**

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

#### **Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

#### **Физическое совершенствование (95ч)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

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 (в процессе уроков)**

#### **Легкая атлетика (29ч)**

#### **Беговые упражнения**

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

#### ***Прыжковые упражнения***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

#### ***Броски набивного мяча, метания малого мяча***

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

#### ***Кроссовая подготовка (8 часов)***

*Кросс (1 км).*

*Бег на средние дистанции*

*Переменный бег*

*Бег по пересеченной местности*

### **Подвижные и спортивные игры (36ч)**

#### ***Подвижные игры (12ч)***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)***

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

#### ***Подвижные игры на основе футбола(7ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

### **Гимнастика с основами акробатики (25ч)**

#### ***Организуемые команды и приемы***

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

#### ***Акробатические упражнения***

Группировка.  
Перекаты в группировке.  
Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.  
Сед руки в стороны.  
Упор присев - упор лежа - упор присев.  
Стойка на лопатках.  
Ранее изученная акробатическая комбинация.  
Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».  
Развитие координационных способностей.  
Название основных гимнастических снарядов

#### **Упражнения на гимнастических снарядах**

Лазание по канату.  
Перелезание через коня.  
Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.  
Лазание по канату.  
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.  
С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.  
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.  
Висы и упоры на низкой перекладине.  
В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.  
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.

#### ***Гимнастические упражнения прикладного характера***

Лазание по гимнастической стенке.  
Перелезание через коня, через горку матов.  
Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.  
Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.  
Передвижение в вися по гимнастической перекладине.  
Подтягивание в вися на низкой перекладине.  
Вис согнув ноги, вис углом.  
Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре (4ч)**

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

### **Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

### **Физическое совершенство (98ч)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)**

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**

#### **Легкая атлетика (27ч)**

##### ***Беговые упражнения***

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

#### ***Прыжковые упражнения***

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (*до 40 см*).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

#### ***Броски набивного мяча, метания малого мяча***

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (*2 x 2 м*) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

#### ***Кроссовая подготовка (8 часов)***

Кросс (1 км).

Бег на средние, длинные дистанции

Переменный бег

Бег по пересеченной местности

#### ***Подвижные и спортивные игры (38ч)***

##### ***Подвижные игры (12ч)***

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

##### ***Подвижные игры на основе баскетбола(20ч)***

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

##### ***Подвижные игры на основе футбола (7)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу.  
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.  
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.  
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.  
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  
Тактические действия в защите.  
Игра Мини-футбол

**Гимнастика с основами акробатики (27ч)**  
*Организуемые команды и приемы*

Размыкание и смыкание приставными шагами.  
Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  
Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.  
Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

**Акробатические упражнения**

Группировка.  
Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.  
Сед руки в стороны.  
Упор присев - упор лежа - упор присев.  
Стойка на лопатках.  
Кувырок вперед и в сторону.  
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев.  
Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.  
Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».  
Название основных гимнастических снарядов

**Упражнения на гимнастических снарядах**

Вис стоя и лежа.  
В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.  
Вис на согнутых руках.  
Подтягивания в висе.  
Перешагивание через набивные мячи.  
Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

#### **Гимнастические упражнения прикладного характера**

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

#### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

#### **Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

#### **Физическое совершенствование (98ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно – оздоровительная деятельность**

#### **Легкая атлетика (27ч)**

##### ***Беговые упражнения***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

##### ***Прыжковые упражнения***

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

##### ***Броски набивного мяча, метания малого мяча***

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

### **Кроссовая подготовка (8часов)**

Кросс (1 км).

Бег на средние , длинные дистанции

Переменный бег

Бег по пересеченной местности

### **Подвижные и спортивные игры (39ч)**

#### ***Подвижные игры (8ч)***

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)***

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*цнт*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

#### ***Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)***

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

#### ***Подвижные игры на основе футбола (7 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

#### **Гимнастика с основами акробатики (27 ч)**

##### **Акробатические упражнения**

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

#### **Упражнения на гимнастических снарядах**

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в вися.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей

голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

#### **Гимнастические упражнения прикладного характера**

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

#### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

#### **Физическое совершенствование (98ч)**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### ***Легкая атлетика (27ч)***

###### ***Беговые упражнения***

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

###### ***Прыжковые упражнения***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

***Броски набивного мяча, метания малого мяча***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

***Кроссовая подготовка (8часов)***

Кросс (1 км).

Бег на средние , длинные дистанции

Переменный бег

Бег по пересеченной местности

***Подвижные и спортивные игры (39ч)***

***Подвижные игры (8)***

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

***Подвижные игры на основе баскетбола(12ч.)***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

***Подвижные игры на основе волейбола (12ч.)***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, брошенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

***Подвижные игры на основе футбола (7ч.)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

***Гимнастика с основами акробатики (27ч)***

### *Акробатические упражнения*

Перекаты в группировке.  
Кувырок вперед  
2-3 кувырка вперед слитно.  
Стойка на лопатках.  
Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.  
Мост из положения лежа  
Кувырок назад.  
Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.  
Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.  
Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

### **Упражнения на гимнастических снарядах**

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.  
Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.  
Подтягивания в висе.  
Лазание по канату в три приема.  
Перелезание через препятствие.  
Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  
Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.  
Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.  
Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.  
Комбинация на бревне.  
Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».

### *Гимнастические упражнения прикладного характера*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед  
Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.  
Переноска партнера в парах.  
Прыжки группами на длинной скакалке.  
Перелезание через гимнастического коня.  
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

### Оценка предметных результатов по физической культуре

#### 1 класс

#### Комплексная оценка двигательного развития и двигательной подготовленности обучающихся

Комплекс методик по проведению данного мониторинга позволяет осуществить сравнительный анализ параметров и выявить тенденции развития обучающихся. Мониторинг проводится два раза в год - на начало года и на конец года, оценка за шесть нормативов мониторинга выставляется общая.

Для комплексной оценки двигательного развития и двигательной подготовленности включены следующие тесты:

- Бег на дистанцию 30м;
- Челночный бег 3x10м;
- Прыжок в длину с места;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Метание набивного мяча весом 1кг из исходного положения сед ноги врозь;
- Наклон вперёд из положения сидя;
- Бег на 1000м.
- 6 минутный бег
- Подтягивание на низкой и высокой перекладине

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень						Примечание с учетом групп здоровья, кроме основной
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
		Мальчики			Девочки			
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6	Уметь показать упр.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края  
Приложение к основной образовательной программе школы

Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112	Уметь показать упр.
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5	Уметь показать упр.
Скоростные	Бег 30 м 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	Рассказать правила выполнения упр
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени						Рассказать правила выполнения упр
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	9 +	3	1-	11.5+	6	2-	Уметь показать упр Рассказать правила выполнения упр

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.  
(без оценочная система)**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Бег 30 м с высокого старта, с	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9
Бег 1000 м,	Без учета времени					
Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин	40	30	15	50	30	15
Кросс 1 км	Без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	145	125	110	140	125	190
<b>Подвижные игры</b>						
Бросок и ловля мяча	Техника					
Ведение мяча	техника					
Игры с мячом	правила					
Комбинации из элементов	техника					

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края  
Приложение к основной образовательной программе школы

<b>Гимнастика</b>			
Акробатические элементы		Техника	
Опорный прыжок через козла		Техника	
Лазание по канату в три приема и спуск		Техника	
<b>Распределение контрольного материала по четвертям</b>			
1 четверть	Контрольно-оценочный компонент	Примечание с учетом групп здоровья, кроме основной	Обучение на дому
<b>Легкая атлетика</b>			
Бег 30 м с высокого старта, с	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Бег 1000 м,	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков)	1	Рассказать правила выполнения упр.	
<b>Итого</b>	3		
<b>2 четверть</b>			
<b>Подвижные игры</b>			
Бросок и ловля мяча	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Игры с мячом	1	Рассказать технику выполнения упр.	
<b>Итого</b>	2		
<b>3 четверть</b>			
<b>Подвижные игры</b>			
Ведение мяча	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Броски и ловля	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Комбинации из элементов	1	Рассказать технику выполнения упр.	
<b>Итого</b>	3		
<b>Гимнастика</b>			
Акробатические элементы	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Опорный прыжок через козла	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Лазание по канату в три приема и спуск	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Прыжки со скакалкой за 1 мин	1	Рассказать технику выполнения упр.	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края  
Приложение к основной образовательной программе школы

<b>Итого</b>	4		
<b>4 четверть</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			
Прыжок в длину с места (см)	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Бег 30 м с высокого старта, с	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков)	1	Рассказать технику выполнения упр.	
<b>Итого</b>	4		
<b>Итого за год</b>	15		

**2 класс**

**Комплексная оценка двигательного развития  
и двигательной подготовленности обучающихся**

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень						Примечание с учетом групп здоровья, кроме основной
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
		Мальчики			Девочки			
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	2	1	-	-	-	Уметь показать упр.
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	8	6	4	Уметь показать упр.
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117	Уметь показать упр.
Гибкость	Наклон вперед из	10 +	3	1-	12+	6	2-	Рассказать правила

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края  
Приложение к основной образовательной программе школы

	положения сидя							выполнения упр
Скоростные	Бег 30 м 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	Рассказать правила выполнения упр
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5	Уметь показать упр Рассказать правила выполнения упр
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени						Рассказать правила выполнения упр

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
Бег 60 м. (сек.).	10	10.8	11.0	10.8	11.0	11.4
Бег 1000 м,	Без учета времени					
Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин	40	30	15	50	30	15
Кросс 1 км	Без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	145	125	110	140	125	190
Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	80	75	70	70	65	60
<b>Подвижные игры</b>						
Ведение мяча	Техника					
Бросок и ловля мяча	Техника					
Игры с мячом	правила					
Комбинации из элементов	Техника					
<b>Гимнастика</b>						
Акробатические элементы	Техника					

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края  
Приложение к основной образовательной программе школы

Опорный прыжок через козла	Техника					
Лазание по канату в три приема и спуск	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	40	30	15	50	30	15

**Распределение контрольного материала по четвертям**

1 четверть	Контрольно-оценочный компонент	Примечание с учетом групп здоровья, кроме основной	Обучение на дому
Легкая атлетика			
Бег 30 м с высокого старта, с	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Бег 1000 м,	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков)	1	Рассказать правила выполнения упр.	
Итого	3		
2 четверть			
Подвижные игры			
Бросок и ловля мяча	1	Рассказать правила выполнения упр.	
Ведение мяча	1	Рассказать правила выполнения упр.	
Итого	2		
3 четверть			
Подвижные игры			
Ведение мяча	1	Рассказать правила выполнения упр.	
Броски и ловля	1	Рассказать правила выполнения упр.	
Комбинации из элементов	1	Рассказать правила выполнения упр.	
Итого	3		
Гимнастика			
Акробатические элементы	1	Техника	
Опорный прыжок через козла	1	Техника	
Лазание по канату в три приема и спуск	1	Техника	
Прыжки со скакалкой за 1 мин	1	Техника	
Итого	4		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края  
Приложение к основной образовательной программе школы

4 четверть			
Легкая атлетика			
Прыжок в длину с места (см)	1	Техника	
Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	1	Техника	
Бег 30 м с высокого старта, с	1	Техника	
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков)	1	Техника	
Итого	4		
Итого за год	16		

**3 класс**

**Комплексная оценка двигательного развития  
и двигательной подготовленности обучающихся**

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень						Примечание с учетом групп здоровья, кроме основной
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
		Мальчики			Девочки			
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	2	1	-	-	-	Уметь показать упр.
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	13	8	6	Уметь показать упр.
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125	Уметь показать упр.
Скоростные	Бег 30 м 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	Рассказать правила выполнения упр
Выносливость	Бег 1000м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00	Рассказать правила выполнения упр
Гибкость	Наклон вперед из	10 +	3	1-	12+	6	2-	Рассказать правила

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края  
Приложение к основной образовательной программе школы

	положения сидя							выполнения упр
Координацион ные	Челночный бег 3x10 м, с	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0	Уметь показать упр. Рассказать правила выполнения упр

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта, с	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
Бег 60 м. (сек.).	13	10	7	10	7	5
Бег 1000 м,	Без учета времени					
Метание м/мяча м.	18	15	12	15	12	10
Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	85	80	75	75	70	65
Прыжок в длину с места (см)	175	130	120	160	135	110
Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	3	2	1	3	2	1
Кросс 1,5 км	Без учета времени					
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>						
Бросок и ловля мяча	Техника					
Ведение мяча	Техника					
Комбинации из элементов	Техника					
<b>Подвижные игры с элементами Волейбола</b>						
Передача в парах.	техника					
Подача мяча	техника					
<b>Гимнастика</b>						
Акробатические элементы	Техника					
Опорный прыжок через козла	Техника					
Лазание по канату в три приема и спуск	Техника					

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края  
Приложение к основной образовательной программе школы

Прыжки со скакалкой за 1 мин	50	40	30	80	35	20
------------------------------	----	----	----	----	----	----

**Распределение контрольного материала по четвертям**

1 четверть	Контрольно-оценочный компонент	Примечание с учетом групп здоровья, кроме основной	Обучение на дому
<b>Легкая атлетика</b>			
Бег 30 м с высокого старта, с	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Метание м/мяча м.	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Бег 1000 м,	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков, оценивается одной оценкой)	1	Рассказать правила выполнения упр.	
<b>Итого</b>	4		
<b>2 четверть</b>			
Подвижные игры с элементами баскетбола			
Бросок и ловля мяча	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Ведение мяча	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Комбинации из элементов	1	Рассказать технику выполнения упр.	
<b>Итого</b>	3		
<b>3 четверть</b>			
Подвижные игры с элементами волейбола			
Передача в парах	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Подача мяча	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Гимнастика			
Акробатические элементы	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Опорный прыжок через козла	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Лазание по канату в три приема и спуск	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Прыжки со скакалкой за 1 мин	1	Рассказать технику выполнения упр.	
<b>Итого</b>	6		
<b>4 четверть</b>			

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края  
Приложение к основной образовательной программе школы

Легкая атлетика			
Прыжок в высоту	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Бег 60 м	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Кросс 1,5км.	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков, оценивается одной оценкой)	1	Рассказать технику выполнения упр.	
<b>Итого</b>	5		
<b>Итого за год</b>	18		

**4 класс**

**Комплексная оценка двигательного развития  
и двигательной подготовленности обучающихся**

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень						Примечание с учетом групп здоровья, кроме основной
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
		Мальчики			Девочки			
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	5	3	2	-	-	-	
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	14	9	7	
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	140	120	Уметь показать упр. Рассказать правила выполнения упр
Выносливость	Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30	Рассказать правила выполнения упр
Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4	Уметь показать упр. Рассказать правила

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края  
Приложение к основной образовательной программе школы

								выполнения упр
Скоростные	Бег 30 м (сек.)	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6	Рассказать правила выполнения упр
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-	Уметь показать упр. Рассказать правила выполнения упр

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	6,0	6,8	5,7	6,3	7,0
Бег 60 м, с	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
Бег 1000 м,	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	100	90	80	95	90	80
Метание мяча 150 г, м	27	22	18	17	15	12
Кросс 2 км	Без учета времени					
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	36	30	24	25	20	17
Прыжки со скакалкой за 1 мин	60	50	40	90	40	25
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>						
Бросок и ловля мяча в движении	Техника					
Ведение мяча в движении	Техника					
Комбинации из элементов	Техника					
<b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>						
Передача в парах через сетку	Техника					
Подача мяча	Техника					
<b>Гимнастика</b>						
Акробатические элементы	Техника					

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края  
Приложение к основной образовательной программе школы

Опорный прыжок через козла	Техника
Лазание по канату в три приема и спуск	Техника

**Распределение контрольного материала по четвертям**

<b>1 четверть</b>	Контрольно-оценочный компонент	Примечание с учетом групп здоровья, кроме основной
<b>Легкая атлетика</b>		
Бег 30 м с высокого старта, с	1	Рассказать технику выполнения упр.
Бег 60 м, с	1	
Метание м/мяча м.	1	
Бег 1000 м,	1	Рассказать технику выполнения упр.
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков, оценивается одной оценкой)	1	Рассказать правила выполнения упр.
<b>Итого</b>	<b>5</b>	
<b>2 четверть</b>		
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>		
Бросок и ловля мяча в движении	1	Уметь выполнить упр. Рассказать правила выполнения упр.
Ведение мяча в движении	1	Рассказать правила выполнения упр.
Комбинации из элементов	1	Рассказать правила выполнения упр.
<b>Итого</b>	<b>3</b>	
<b>3 четверть</b>		
<b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>		
Передача в парах через сетку	1	Уметь выполнить упр. Рассказать правила выполнения упр.
Подача мяча	1	Уметь выполнить упр. Рассказать правила выполнения упр.
<b>Гимнастика</b>		
Акробатические элементы	1	Рассказать технику выполнения упр.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края  
Приложение к основной образовательной программе школы

Опорный прыжок через козла	1	Рассказать технику выполнения упр.
Лазание по канату в три приема и спуск	1	Рассказать технику выполнения упр.
Прыжки со скакалкой за 1 мин	1	Рассказать технику выполнения упр.
<b>Итого</b>	<b>6</b>	
<b>4 четверть</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		
Прыжок в высоту	1	Рассказать технику выполнения упр.
Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	1	Рассказать технику выполнения упр.
Бег 60 м	1	Рассказать технику выполнения упр.
Кросс 2 км.	1	Рассказать технику выполнения упр.
Прыжок в длину с разбега, см	1	Рассказать технику выполнения упр.
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков)	1	Рассказать технику выполнения упр.
<b>Итого</b>	<b>6</b>	
<b>Итого за год</b>	<b>20</b>	

**Правила выполнения тестовых упражнений**

**Бег на дистанцию 30м (сек).** Тест позволяет оценить уровень развития быстроты учащихся. Выполняется с высокого старта по команде (голосом) учителя, находящегося на линии финиша. Одновременно стартуют два обучающихся. Результат фиксируется секундомером.

**Бег на дистанцию 60м (сек).** Тест позволяет оценить уровень развития быстроты учащихся. Выполняется с высокого (низкого) старта по команде (голосом) учителя, находящегося на линии финиша. Одновременно стартуют два обучающихся. Результат фиксируется секундомером.

**Челночный бег 3x10м (сек)** – позволяет исследовать не только быстроту, но и косвенно оценить ловкость, координационные способности испытуемого. Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер.

**Прыжок в длину с места (см).** Позволяет оценить скоростно-силовые возможности учащихся. Проводится по общепринятой методике в спортивном зале или на спортивной площадке. Испытуемый с исходной линии, поставив ноги врозь, производит прыжок толчком двух ног с взмахом руками. Приземление одновременно на обе ноги. Отсчёт ведётся от линии отталкивания до места приземления пятки. Регистрируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 1см.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз).** Тест позволяет оценить силовые возможности, силовую выносливость ребёнка. Исходное положение упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

**Подтягивание на высокой (м), низкой перекладине (д) (количество раз).** Тест позволяет оценить силовые возможности, силовую выносливость ребёнка. Исходное положение вис. подтягивание выполняется без раскачивания, обучающийся подтягивается так, что подбородок находится над перекладиной, туловище опускается – до полного выпрямления рук.

**Метание набивного мяча весом 1кг** способом двумя руками из-за головы, из исходного положения сидя ноги врозь (см). Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества обучающихся, обучающийся выполняет два броска, фиксируется лучший результат.

**Подъём в сед из положения лёжа за 30 секунд (количество раз).** Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

**Наклон вперёд из положения сидя (см).** Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии – «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания).

**Бег 1000м (сек).** Тест позволяет оценить выносливость. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера до десятых долей секунды.

**Шести минутный бег.** Тест позволяет оценить выносливость. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера и метраж дистанции за шесть минут.

**Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»** - позволяет оценить технику целостного прыжка в длину с разбега (разбег, толчок, полет, приземление) Проводится по общепринятой методике на спортивной площадке. Испытуемый с исходной линии выполняет разбег, от линии отталкивания (места толчка), производит прыжок толчком одной ногой, полет и приземление одновременно на обе ноги. Отсчёт ведётся от линии отталкивания до места приземления пятки. Регистрируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 1см.

**Метание малого мяча на дальность** – позволяет оценить технику метания малого мяча зависит от правильного выполнения целостного действия и отдельных элементов техники (разбег, замах, бросок и приземление снаряда)

**Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания** - позволяет оценить технику прыжка в высоту зависит от правильного выполнения целостного действия и отдельных элементов техники (разбег, толчок, полет и приземление)

**Подвижные игры с элементами (баскетбола, волейбола, футбола):**

Сочетание приемов. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Передача двумя руками сверху, комбинации из освоенных элементов.

**Гимнастика с элементами акробатики:**

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед и назад до упора присев; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации;

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор присев и соскок вперед.

**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. 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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

Оценка за технику ставится при выполнении упражнений в лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, подвижных игр с элементами (баскетбола, волейбола, футбола). В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края  
Приложение к основной образовательной программе школы

---