ст. Багаевская Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Багаевская средняя общеобразовательная школа № 2

«Утверждаю»

Директор МБОУ БСОШ № 2

Приказ от 30.08.2022 г. № 152/1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.А. Леванчук/

место печати

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования: 1-4 класс ФГОС (начальное образование)

Количество часов (факт.): 3 В -98 ч., 4 Б- 98 ч.

Учитель: Андреев М.В.

Программа разработана на основе «Физическая культура 1-4 кл.: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха». Автор-состовитель Р.Р.Хайрутдинов. Изд. «Учитель», 2013 г.

 г. Волгоград

2022 – 2023 учебный год

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Закон Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" (в ред. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ).
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемио-логические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Приказ № 286 от 31.05.2021 г. «Об утверждении ФГОС НОО»
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность".
* Устав МБОУ БСОШ № 2.
* Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ БСОШ № 2
* Учебный план МБОУ БСОШ № 2 на 2022-2023 учебный год.

Положение «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)».

*Цели задачи*

 Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4 классов разработана   в соответствии с основными положениями Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования.

**Общая цель обучения** предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная** цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
* формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

**Формирование:**

* интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
* умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

**Воспитание:**

* позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
* потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

**Обучение:**

* первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Формирование универсальных учебных действий:

*Личностные УДД:* ценностно-смысловая ориентация учащихся, действие смыслообразования, нравственно-этическое оценивание,

*Коммуникативные УДД:* умение выражать свои мысли, разрешение конфликтов, постановка вопросов.

*Регулятивные УДД:* целеполагание, волевая саморегуляция,коррекция, оценка качества и уровня усвоения.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные: умение структурировать знания, выделение и формулирование учебной цели, поиск и  выделение необходимой информации, анализ объектов, синтез, как составление целого из частей,классификация объектов.

 Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

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

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

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

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

*Программа направлена на:*

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений и т.д.

**Внесение изменений в программу.**

В 4 «Б» классе курс физической культуры рассчитан на 102 часа, но в связи с праздничными днями (23 февраля,1,8,9 мая), которые выпали на рабочие дни, будет дано 98 часов. Прохождение материала будет выполнено за счет совмещения тем.

В 3 «Б» классе курс физической культуры рассчитан на 102 часа, но в связи с праздничным днем (23 февраля, 1,8 и 9 мая), которые выпали на рабочие дни, будет дано 98 часов. Прохождение материала будет выполнено за счет совмещения тем.

**ОБЩАЯ ХАРАКТРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

* на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
* на освоение знаний о физической культуре;
* на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Принципы,** лежащие в основе построения программы:

* личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
* культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
* деятельностноориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
* принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

 В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

 К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

*Формы организации*

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

**1 кл.**

 **Раздел «Знания о физической культуре»**

 *Обучающийся научится:*

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

• характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

 *Обучающийся 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

 **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

 *Обучающийся научится:*

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

 *Обучающийся получит возможность научиться:*

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

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий;

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

 **Раздел «Физическое совершенствование»**

 *Обучающийся научится:*

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

• выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

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

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

 *Обучающийся получит возможность научиться:*

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

• выполнять передвижения на лыжах

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре***

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

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

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

**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).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки 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.

*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 (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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.

**Содержание тем учебного курса**

**2 класс**

*Знания о физической культуре*

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

*Способы физкультурной деятельности*

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпо, размыкание в шеренге.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед и назад в группировке; равновесие на одной ноге, повороты на гимнастической лавке

Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения в равновесии

*Легкая атлетика*

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег, бег с изменением частоты шагов.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Запрещенное движение», «Внимание класс!», «Лисы и куры», «Зайцы в огороде», «Попади в обруч», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Быстрый мяч», «Два Мороза», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Пограничник»», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Пятнашки». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

*Региональный компонент на уроках физической культуры. Подвижные игры***.**

**Цели и задачи:**

1. Привитие школьникам навыков здорового образа жизни.
2. Привлечения их к систематическим занятиям спортивными играми.
3. Пропаганда спорта, как альтернатива негативным привычкам.
4. Помочь учащимся детально ознакомиться и закрепить знания об особенностях казачьих игр.

**1. «Заря -заряница».**
Игра о Трех силах Природы: Воде, Воздухе, Земле. Заря Природы — это рождение Духа Земли, который она выдавливает из себя через родники, ключи. Этот Дух - голубая лента.

**Ход игры**: Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих — Заря.

Она ходит сзади с лентой и говорит:

Заря–зарница, красная девица,
По полю ходила, ключи обронила,
Ключи золотые, ленты голубые,
Кольца обвитые — за водой пошла!
С последними словами «Заря» осторожно кладёт ленту на плечо одному из играющих. Тот, заметив это, быстро берёт ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Кто останется без места, становится Зарей.
Правила игры. Игроки не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту. Бегущие не должны пересекать круг.

**2. «Иголка, нитка и узелок»**
**Цель:** Развитие чувство коллективизма, ответственности друг за друга.
**Ход игры:** Игроки становятся в круг и берутся за руки. Считалкой выбирают «Иголку», «Нитку» и «Узелок».
Герои друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же «Нитка» или «Узелок» оторвались (отстали или неправильно выбежали, вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие герои.
Выигрывает та тройка, в которой дети двигались быстро, ловко, не отставая друг от друга.
Правила игры. «Иголку», «Нитку», «Узелок» надо впускать и выпускать из круга, не задерживая, и сразу же закрывать круг.

**3. «Чью душу желаете»**

**Цель**: развитие быстроты, смекалки, силы, выносливости.

 **Ход игры:** Класс делится на группы (команды). Команды становятся напротив друг друга на расстоянии не менее 10 метров. Ребята берутся за руки и спрашивают у противоположной команды «Чью душу желаете?» Игроки противоположной команды отвечают, указывая на любого игрока. Этот игрок бежит с целью пробить цепь. Если пробил - забирает в свою команду игрока, нет- становится пленным - игроком этой команды.

**4. «Ляпка»**
**Цель:** развитие стремления приблизиться к цели, дотронуться в игре к своей симпатии,
проявить ловкость, быстроту реакции. В общем азарте игра растворяет обидчивость недотрог, застенчивость робких.
**Ход игры**: Один из игроков — водящий или «Ляпка». «Ляпка» бегает за игроками и старается кого–то осалить.
Осалив, приговаривает: «На тебе ляпку! Отдай её другому!» Новый «Ляпка» догоняет игроков, чтоб передать ляпку.
Правила игры. «Ляпка» не преследует одного игрока. Все игроки следят за сменой «ляпок».

**5. «Ловишка в кругу»**
**Цель**: развитие чувства меры, умения жить в почитании и согласии с требованиями общества, не переступать запретную черту даже в экстремальных ситуациях.

 **Ход игры**: подобная игра, входя в подсознание, как алгоритм поведения, поможет человеку и в дальнейшем, не выходя из круга своих возможностей и заслуг, регулировать свои действия, соотносить их безболезненно для самолюбия с действиями окружающих.
На площадке чертят большой круг — от 3 м и более, в зависимости от количества играющих.
В середине круга кладут палку, её длина должна быть значительно меньше диаметра круга. Участники игры стоят в кругу, один из них — «Ловишка». Он бегает за детьми в кругу и старается кого–то поймать. Пойманный игрок становится «Ловишкой».
Правила игры. Никто не встаёт на палку ногами: «Ловишка» её оббегает, игроки могут перепрыгивать. Пойманному игроку не вырываться из рук «Ловишки».

1. **«Гусеница»****Цель:** развитие быстроты, ловкости, тактики совместных действий.
**Ход игры:** класс делится на 2 команды, строятся колоннами по одному за стартовой линией. В 10 м перед каждой командой кладется по набивному мячу.
По сигналу участники садятся на пол, согнув ноги. Каждый участник захватывает сидящего за ним партнера за голеностопы, и вся колонна, напоминает ползущею гусеницу, поочередно передвигая то ноги, то ягодицы. Передвигаясь, таким образом, доходят до набивного мяча огибают его и также возвращаются обратно.

**7. «Подкинь мяч выше» (казачата бросали шапку).****Цель:** развитие быстроты, силы, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бегом и  метаниями мяча на дальность.
**Ход игры:** участники становятся в одну шеренгу перед кругом диаметром 3 м, в котором лежит небольшой мяч, и рассчитываются по порядку. От круга идет размеченная беговая дорожка. Назначаются два судьи: один у круга, другой у беговой дорожки ( у него в руках разного цвета флажки).
По сигналу из шеренги в игровой круг заходит первый игрок - атаман, берет там лежащий мяч и подкидывает его вверх. Пока мяч летит, игрок бежит по беговой дорожке, стараясь убежать как можно дальше за время полета мяча. В момент приземления мяча судья у круга громко говорит: «стоп», а судья у дорожки ставит флажок против того места, где бегущего застало приземление мяча. Затем-то же задание выполняют поочередно все участники. Победитель тот, чей флажок будет стоять дальше.

**8. «Увернись от мяча» (**у казачат вместо теннисных мячей были скрученные в комок веревки)**Цель:** развитие быстроты и ловкости, оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с метаниями мяча в цель.
**Ход игры:** участники игры расходятся по площадке, в центре которой располагается водящий с теннисным мячом в руках.
По сигналу игроки произвольно передвигаются по площадке, увертываясь от мяча, метаемого в них атаманом. Участник, в которого попали мячом, поступает в группу поддержки атамана и вместе с ним осаливают остальных игроков с использованием вспомогательных передач мяча. В результате число осаленных игроков увеличивается. Победителем объявляется последний, оставшийся неосаленным игрок, признается самым быстрым и ловким.

**3- 4 класс**

*Знания о физической культуре*

 История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

*Способы физкультурной деятельности*

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через горку гимнастических матов

*Легкая атлетика*

Прыжки в длину с разбега и с места, низкий старт, стартовое ускорение, беговые упражнения, бег на короткую дистанцию, челночный бег, кроссовая подготовка, метательные упражнения.

*Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Не оступись», «Змейка», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель», «Пятнашки», легкоатлетические эстафеты с предметами.

На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзинуВолейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Основные виды деятельности |
| **3 В** |  |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1.09.2022г | Вводный  инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. |
| 2 | Повторить построения, расчёты, повороты на месте; выполнение команды "кругом!" Комплекс ОРУ с предметами | 1 | 5.09 | Режим дня школьника и его значение. представления о строевых командах. |
| 3 | Бег коротким (60-65 см), средним (95-100 см) и длинным (115-120 см) шагом с изменением длинны и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, с захлёстыванием голени назад. Комплекс ОРУ | 1 | 6.09 | Как правильно ходить и бегать |
| 4 | Упражнения для развитие координационных и скоростных способностей | 1 | 8.09 | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упр. |
| 5 | Равномерный бег до 4 мин. Подвижная игра. | 1 | 12.09 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при  беге. Ходьба и бег. |
| 6 | Эстафеты: "Смены сторон", "Вызов номеров" | 1 | 13.09 |  |
| 7 | В коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 40 м, с изменением скорости, с прыжками через "условные рвы" под звуковые сигналы из различных исходных положений | 1 | 15.09 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при  беге. Ходьба и бег. |
| 8 | Упражнения для совершенствование бега и скоростных способностей | 1 | 19.09 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при  беге. Ходьба и бег. |
| 9 | Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» | 1 | 20.09 | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений |
| 10-11 | Упражнения на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 2 | 22,26.09 | Основные положения и движения рук, ног, туловища. Прыжковые упражнения:на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину  |
| 12 | Упражнения на овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | 27.09 | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений |
| 13 | Метание в щит (цель) с кругами разных диаметров (расстояние 3-8 м), на дальность | 1 | 29.09. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу |
| 14 | Метание в цель с расстояния 4-6 м по медленно катящемуся большому мячу. Подвижные игры. | 1 | 3.10 | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу |
| 15 | Развитие координации (бег с изменением направления, пробегание коротких отрезков из разных и.п.) | 1 | 4.10 | Организующие команды и приёмы*.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд |
| 16 | Бег на короткие дистанции (до 40м) | 1 | 6.10 | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений |
| 17 | Координационные упражнения. ОФП | 1 | 10.10 | Проявлять трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей |
| 18 | Развитие быстроты. Подвижные игры | 1 | 11.10 | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений |
| 19 | Беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью | 1 | 13.10 |  |
| 20 | Легкоатлетические эстафеты | 1 | 17.10 | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений |
| 21 | Кроссовая подготовка. Подвижные игры. | 1 | 18.10 | Проявлять трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей |
| 22 | Скоростно-силовая подготовка | 1 | 20.10 | Проявлять трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей |
| 23 | Беговые упражнения. Упражнения на скакалке  | 1 | 24.10 | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. |
| 24 | Подвижные игры |  | 25.10 |  |
| 25 | Итоговый урок |  | 27.10 |  |
| 26 | Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 7.11 | Вводный  инструктаж по т/б |
| 27-28 | Упражнения на освоение строевой подготовки | 2 | 08.11.,10.11 |  |
| 29 | "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!"; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, | 1 | 14.11 |  |
| 30 | Строевые упражнения в шеренге и колонне | 1 | 15.11 | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |
| 31 | Акробатика. 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост» | 1 | 17.11 | Анализировать результаты двигательной активности |
| 32 | Акробатика. перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 | 21.11 | Осуществлять продуктивное взаимодействие |
| 33 | Акробатика. Основная стойка спиной к матам1- упор присев2- перекат назад в группировку3- упор присев | 1 | 22.11 | Оценивать собственную учебную деятельность |
| 34 | Акробатические соединения | 1 | 24.11 | Анализировать результаты двигательной активности |
| 35 | Акробатическая комбинация | 1 | 28.11 | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |
| 36 | Упр. на освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | 1 | 29.11 | Анализировать результаты двигательной активности |
| 37 | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук | 1 | 1.12 | Оценивать собственную учебную деятельность |
| 38 | Ходьба по рейке большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90º, 180º; опускание в упор | 1 | 5.12 | Анализировать результаты двигательной активности |
| 39-40 | Упражнения на освоение навыков равновесия | 2 | 6.12., 08.12 | Анализировать результаты двигательной активности |
| 41-42 | Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | 2 | 12.1213.12 | Оценивать собственную учебную деятельность |
| 43-44 | Обучение навыкам перелезания через препятствия | 2 | 15.1219.12 | Анализировать результаты двигательной активности |
| 45-46 | Двусторонние игры | 2 | 20.23.22.12 | Оценивать собственную учебную деятельность |
| 47 | Совершенствований перестроений на месте | 1 | 26.12 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 48 | Итоговый урок | 1 | 27.12 |  |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр |  | 09.01.2023г | Знать правила подвижной игры. Правила ТБ |
| 50 | Упражнения на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | 1 | 10.01 |  Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики |
| 51 | Обучение подвижным играм: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» |  | 12.01 | Оценивать собственную учебную деятельность |
| 52 | Обучение подвижным играм: «Удочка», «Третий лишний» | 1 | 16.01 | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |
| 53 | Совершенствование игр«Удочка», «Третий лишний» | 1 | 17.01 | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |
| 54 | Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей | 1 | 19.01 | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог |
| 55 | Обучение подвижным играм:«К своим флажкам», «Два мороза» | 1 | 23.01 | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог |
| 56 | Подвижные игры на внимание:«Класс!», «Запрещённое движение» | 1 | 24.01 |  |
| 57 | Упражнения на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 26.01 |  |
| 58 | Подвижные игры: «Кто дальше бросит»«Точный расчёт», «Метко в цель» | 1 | 30.01 | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |
| 59 | Совершенствование игр«Точный расчёт», «Метко в цель» | 1 | 31.01 | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог |
| 60 | ОРУ в движении. Эстафеты | 1 | 02.02 | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |
| 61 | Упражнения на освоение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | 1 | 6.02 | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог |
| 62 | Ведение мяча с изменением направление и скорости. Подвижные игры с мячами | 1 | 7.02 | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |
| 63 | Игры закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | 1 | 09.02 |  |
| 64 | Подвижная игра «Овладей мячом» | 1 | 13.02 | Оценивать собственную учебную деятельность |
| 65 | «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему» | 1 | 14.02 | Оценивать собственную учебную деятельность |
| 66 | «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом» | 1 | 16.02 |  |
| 67 | Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки» | 1 | 20.02 | Оценивать собственную учебную деятельность |
| 68 | «Подвижная игра: « Быстро и точно» «Снайперы» | 1 | 21.02 | Оценивать собственную учебную деятельность, причины неудач. |
| 69 | Подвижная игра: «Пионербол» | 1 | 27.02 | Оценивать собственную учебную деятельность |
| 70 | Общеразвивающие упражнения с предметами. Эстафеты. | 1 | 28.02 | Оценивать собственную учебную деятельность |
| 71 | Подвижная игра «Борьба за мяч» | 1 | 2.03 | Оценивать собственную учебную деятельность |
| 72 | Подвижная игра «У кого меньше мячей» | 1 | 6.11 |  |
| 73-74 | Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей | 2 | 7.03.,09.03 | Оценивать собственную учебную деятельность |
| 75-76 | Двусторонние игры | 2 | 13.0314.03 | Оценивать собственную учебную деятельность, причины неудач. |
| 77 | Итоговый урок | 1 | 16.03  |  |
| 78 | Инструктаж по ТБ |  | 30.03 |  |
| 79 | Совершенствование упражнений на освоение навыков бега |  | 3.04 | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.  |
| 80 | Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 4.04 | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.  |
| 81 | Упражнения на совершенствование бега, развитие скоростных способностей | 1 | 6.04 | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега  |
| 82 | Бег с изменением длинны и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами  | 1 | 10.04 | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры   |
| 83 | Совершенствование метательных упражнений. | 1 | 11.04 | Уметь правильно выполнять замах рукой при метании  |
| 84 | ОРУ в движении. Метание на дальность | 1 | 13.04 | Уметь метать мяч на дальность. Уметь пробегать в равномерном темпе  |
| 85 | Обучение прыжковым упражнениям | 1 | 17.04 | Знать технику выполнения прыжков и приземления |
| 86 | Подвижные игры. Совершенствовать прыжок в длину с места | 1 | 18.04 | Знать технику выполнения прыжков и приземления |
| 87 | На закрепление навыков метания в цель | 1 | 20.04 |  |
| 88 | Эстафеты с элементами метальных, прыжковых, беговых упражнений | 1 | 24.04 | Уметь правильно выполнять замах рукой при метании  |
| 89 | Челночный бег из разных исходных положений | 1 | 25.04 | Знать правила и технику выполнения челночного бега.  |
| 90-91 | Кроссовая подготовка. Подвижные игры | 2 | 27, 02.05 |  |
| 92 | «Встречная эстафета» (расстояние 30-40 м) | 1 | 4.06.05. |  |
| 93 | Подводящие упражнения к прыжкам в длину с места | 1 | 11.05 | Знать технику выполнения прыжков и приземления |
| 94 | Беговые упражнения с разной направленностью, и.п. и сигналами | 1 | 15.05 | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. |
| 95-96 | Подвижные игры на внимание | 2 | 16.0518.05 | Правила игры   |
| 97 | Прыжковые упражнения. Развивающие упражнения в движении | 1 | 22.05 |  |
| 98 | Итоговый урок |  | 23.05 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата**4 Б** | Тема урока | Кол-вочасов | Основные виды учебной деятельности |
| 1 | 1.09.21г | Как сохранить и укрепить здоровье? Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики | 1  | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. |
| 2 | 6.09 | Бег коротким, средним и длинным шагом. Специальные беговые упр. | 1 | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений |
| 3 | 7.09 | Бег из разных исходных положений. Равномерный бег по дистанции 400 м | 1  | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач |
| 4 | 8.09 | Высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткую дистанцию  | 1 | Оценивать собственную деятельность: свои достижения, инициативу, причины неудач |
| 5 | 13.09 | Челночный бег 4х8м. *Ходьба, бег, прыжки* | 1  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях |
| 6 | 14.09 | Бег в чередовании с ходьбой. Игра «К своим флажкам». Подвижная казачья игра | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |
| 7 | 15.09 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. Скоростно-силовая подготовка | 1 | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 8 | 20.09 | Обучение прыжковым упражнениям. Совершенствование метания на дальность. *Режим дня и личная гигиена* | 1 | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 9 | 21.09 | Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки». Подвижная казачья игра | 1 | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях |
| 10 | 22.09 | Обучение технике метания на дальность | 1 | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 11-12 | 27,28.09 | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | 2 | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии |
| 13 | 29.09 | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | 1 | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |
| 14 | 4.10 | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» Подвижная казачья игра | 1 | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом |
| 15 | 5.10 | Метание мяча на дальность | 1 | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии |
| 16 | 6.10 | Общая физическая подготовка | 1  | Формирование социальной роли ученика. |
| 17 | 11.10 | Игра «К своим флажкам». Подвижная казачья игра | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |
| 18 | 12.10 | Игра «Змейка»Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях |
| 19 | 13.10 | Игра «Не оступись» Совершенствование прыжковых упражнений | 1 | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря  |
| 20 | 18.10 | Игра «Точно в мишень» *Правила организации и проведения игр.* | 1 | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. |
| 21 | 19.10 | Беговые упражнения Комбинированные эстафеты | 1 | Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций |
| 22 | 20.10 | Игра «одиннадцать». Подвижная казачья игра | 1 | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности |
| 23 | 25.10 | Челночный бег 4х8 м.  | 1 | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками  |
| 24 | 26.10 | Двусторонние игры | 1 |  |
| 25 | 27.10 | Итоговый урок |  |  |
| 26 | 8.11 | *Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики, акробатики* | 1 | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России |
| 27-28 | 9-10.11 | Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.Игра «Смена мест» Подвижная казачья игра | 2 | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания |
| 29 | 15.11 | Акробатика: Перекаты в группировке. Строевые упражнения | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 30 | 16.11 | Акробатика. Кувырок вперед. Перестроения в шеренге |  | Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики |
| 31 | 17.1112.11 | Акробатические связки. Перестроения в колонне | 2 | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |
| 32-33 | 22.1123.11 | Акробатика. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Упражнения в равновесии | 2 | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом |
| 34 | 24.11 | Акробатика. «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Третий лишний»  | 1 | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи |
| 35 | 29.11 | Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом | 1 |  |
| 36-37 | 30.111.12 | Закрепление. Акробатическая комбинация.  | 2 |  |
| 38-39 | 6.127.12 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания | 1 |  |
| 40 | 8.12 | Зачет. Акробатическая комбинация | 1 | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |
| 41 | 13.12 |  Игра «Пройди бесшумно» Подвижная казачья игра. | 1 | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом |
| 42-43 | 14.1215.12 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | 2 | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |
| 44 | 20.12 | Эстафеты с элементами акробатики | 1 | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 45 | 21.12 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | 1 | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 46-47 | 22.1227.12 | *Двусторонняя игра* | 2 | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 48 | 28.12 | Итоговый урок | 1 |  |
| 49 | 09.01.2022г | *Правила поведения на уроках физической культуры.* Инструктаж ТБ | 1 | Осознание ответственности человека за общее благополучие. |
| 50 | 10.01 | Ведение мяча на месте | 1 |  |
| 51 | 12.01 | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | 1 | Формирование социальной роли ученика. |
| 52 | 16.01 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | 1 | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом |
| 53 | 17.01 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 54 | 19.01 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | 1 | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. |
| 55 | 23.01 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» Подвижная казачья игра | 1 | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |
| 56 | 24.01 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 1 | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 57 | 26.01 | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» | 1 | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 58 | 30.01 | Баскетбольные эстафеты | 1 | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и |
| 59 | 31.01 | Игра «К своим флажкам». Подвижная казачья игра | 1 | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |
| 60 | 2.02 | Игра «Змейка»Подвижная казачья игра | 2 | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. |
| 61 | 6.02 | Игра «Не оступись» Подвижная казачья игра | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |
| 62-63 | 7-9.02 | Игра «Точно в мишень»*Правила организации и проведения игр.* | 2 | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях |
| 64 | 13.02 | Игра «Пятнашки». Подвижная казачья игра. Комбинированные эстафеты | 1 | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования |
| 65 | 14.02 | Игра «Морской бой», «Вышибала» | 1 | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. |
| 66 | 16.02 | Игра «Бой петухов». Подвижная казачья игра | 1 | Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций |
| 67-68 | 20-21.02 | Игра «Быстро по местам». Подвижная казачья игра | 2 | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности |
| 69 | 27.02 | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».Подвижная казачья игра | 1 | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками  |
| 70 | 28.02 | Игра «Рыбки». Подвижная казачья игра | 1 | Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности |
| 71 | 2.03 | Игра «Не урони мешочек» Подвижная казачья игра | 1  | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.) |
| 72 | 6.03 | Игра «Третий лишний» | 1 | Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. |
| 73-74 | 7.0309.03 | Игра «Волк во рву» Встречная эстафета | 2 | Мотивировать свои действия |
| 75-76 | 13-14.03 |  Двусторонняя игра пионербол | 2 | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования |
| 77 | 16.03 | Итоговый урок | 1 |  |
| 78 | 30.03 | *Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики* |  1 | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 79 | 3.04 | Бег с эстафетной палочкой | 1 | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 80 | 4.04 | Бег 30 м.Игра «Пятнашки», бег на скорость Подвижная казачья игра | 1 | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |
| 81 | 06.04 | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | 1 | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. |
| 82 | 10.04 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | 1  | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии |
| 83 | 11.04 | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».  | 1 | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. |
| 84 | 13.04 | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | 1 | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. |
| 85 | 17.04 | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | 1 | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |
| 86-87 | 18,20.04 | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»  | 2 | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии |
| 88 | 24.04 | Техника метание мяча на дальность | 1 | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |
| 89 | 25.04 | Ходьба и бег с изменением темпа. | 1 | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом |
| 90 | 27.04. | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».  | 1 | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии |
| 91-92 | 02.0504.05 | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | 2 | Формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению |
| 93 | 11.05 | Бег из разных исходных положений | 1 | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |
| 94-95 | 15.0516.05 | Специальные беговые упражнения. Комплекс развивающих упражнения с/п | 2 | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии |
| 96 | 18.05 | Игра «К своим флажкам».  | 1  | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач |
| 97 | 22.05 | Комплекс развивающих упражнений в движении. Прыжковые упражнения. | 1 |  |
| 98 | 23.05 | Итоговый урок | 1 |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Рулетка, секундомер, мячи для метания (150г.), эстафетные палочки, флажки, стойки для прыжков в высоту, зона приземления, конусы, гимнастические маты, брусья навесные, бревно гимнастическое,, скамейка гимнастическая, перекладина навесная универсальная, стенка гимнастическая, мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные, сетка волейбольная, обруч гимнастический, скакалки, гимнастические палочки, наборы для подвижных игр.

**Учебно-методический комплект.**

- Учебник «Физическая культура» 1 кл. А.П.Матвеев, г. Москва «Просвещение» 2019 г.

- Учебник «Физическая культура» 2 кл. А.П.Матвеев, г. Москва «Просвещение» 2019 г.

- Учебник «Физическая культура» 3-4 кл. А.П.Матвеев, г. Москва «Просвещение» 2019 г.

«Комплексная программа физического воспитания» 1-11класс автор В.И. Лях, А.А.Зданевич, г. Москва, издательство «Просвещение» 2011г.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты).

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

|  |
| --- |
| Мальчики |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 115 | 100 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 295 | 235 | 195 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 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» 3х10 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 |  |  |  |  |
| 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** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 130 | 110 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 310 | 245 | 215 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 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» 3х10 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 |  |  |  |  |
| 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** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 140 | 120 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 360 | 270 | 220 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 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 |
| 6 | 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 500 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» 3х10 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 |  |  |  |  |
| 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** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 145 | 125 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 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 вперёд 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 |  |  |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 260 | 220 |
| 12 | Метание мяча в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 800 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |
| ДЕВОЧКИ |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 135 | 115 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | 275 | 235 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.1 | 9.6 | 10.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 27 | 22 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.2 | 6.3 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 16 | 13 |
| 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 13 | 7 | 5 |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега | 260 | 220 | 180 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 600 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту).

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Заместитель директора по УВ методического совета МБОУ БСОШ № 2

 МБОУ БСОШ № 2

от 30 августа 2022 года № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Рябова С.И./

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ О.И.Горбачева / 30 августа 2022 года