

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №68»

«ПРИНЯТО»

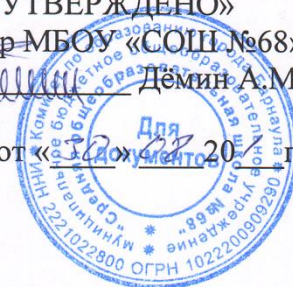
Решением педагогического совета  
МБОУ «СОШ №68»

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «СОШ №68»  
Демин А.М.

Приказ № 160 от «30» 08 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
(начальное общее образование)  
1 класс

Срок реализации:  
2021/2022 учебный год

Барнаул 2021

## **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 1-класса разработана в соответствии требованиями

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказа от 11.12.2020 №712);
- Приказ Минпросвещения России от 28.08.2020 №442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ №254 от 20.05.2020 «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» (с изменениями и дополнениями);
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ №68» (утверждена приказом МБОУ «СОШ №68» от 30.08.2021 №160);
- Годовой календарный учебный график начального общего образования МБОУ «СОШ №68» на 2021/2022 учебный год (утвержден приказом МБОУ «СОШ №68» от 30.08.2021 №160);
- Учебный план начального общего образования МБОУ «СОШ №68» на 2021/2022 учебный год (утвержден приказом МБОУ «СОШ №68» от 30.08.2021 №160);
- Положение о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, реализующего Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования МБОУ «СОШ №68» (утвержден приказом МБОУ «СОШ №68» от 30.08.2021 №160).

Согласно учебному плану начального общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 66 ч, из расчёта 2 ч в неделю 1-е классы.

В учебном плане МБОУ «СОШ № 68» для 1-х классов определено: 2 часа в неделю, в год –66(из расчета на 33 учебных недели).

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Программа и учебники для 1–2 и 3–4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;
- осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

### **Планируемые результаты изучения предмета**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, научатся:

**называть**, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

- значение физической нагрузки и способы её регулирования;

- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь**:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурминуток;

- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);

- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Представленная рабочая программа реализуется во всех типах и видах учебных организаций, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.

Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека.

Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

### **Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование).

Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

### **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы.

Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания.

Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Ниже представлено тематическое планирование курса для каждого из четырёх классов начальной школы из расчёта 2 учебных часа в неделю (табл. 1–4). Распределение учебного материала по годам и учебных часов на изучение учебных тем является примерным и соответствует распределению материала в учебниках для 1–2 и 3–4 классов. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету.

Рабочая программа предусматривает вариативную часть с учётом региональных условий .

#### **В программу внесены следующие изменения:**

- с учётом 33 учебных недель.
- Увеличено количество часов на раздел «Подвижные игры» до 17 часов, с учётом 33 учебных недель.
- Увеличено количество часов на раздел «Лыжная подготовка» до 17 часов за счет вариативной части, изучения материалов Теоретические знания, Физкультурно-оздоровительная деятельность в процессе урока.
- Возможно изменение часов в разделе «Лыжная подготовка», в связи с температурным режимом. Учитель корректирует планирование уроков с лыжной подготовкой на спортивные и подвижные игры.

### **3. Календарно-тематическое планирование в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

№	Вид программного материала	5 класс
1	Теоретические знания .	В процессе урока
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность:	66
3.1	гимнастика с основами акробатики	16
3.2	легкая атлетика	16
3.3	лыжные гонки	17
3.4	спортивные игры	17
	ИТОГО:	66

№	Тема урока	Материалы учебника
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.(8ч)</b>		
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Понятие о физической культуре. Режим дня. Ходьба и бег. Развитие координационных способностей, скоростных способностей	28-29стр.7стр.55056стр
2.	Показатели здоровья человека. Тело человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба и бег. Развитие координационных способностей, скоростных способностей	16-19стр.55-56стр
3.	Показатели здоровья человека. Организация здорового образа жизни. . История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба и бег . Бег 30 м с высокого старта Развитие координационных способностей, скоростных способностей	16-19стр.33-34стр 8-12стр. 55-56стр
4.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Символы Олимпийских игр. Олимпийские игры (летние) Ходьба и бег . Развитие координационных способностей, скоростных способностей	12-13стр. 55-56стр
5.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Представление о физических упражнениях. Человек. Физические качества человека. Ходьба и бег . Развитие координационных способностей, скоростных способностей	35-36стр 16-25стр55-56стр
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность .Физкультминутка . Прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей	37-38стр. 55-56стр
7.	Прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей.	57стрстр
8.	Здоровое питание. Метание мяча. Развитие силовых способностей	33-34стр..12стр. 55-56стр
<b>Подвижные игры (8ч)</b>		
9.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм. История возникновения, первые подвижные игры .Подвижные игры .Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	8-12стр.110-112стр
10.	Двигательные качества человека. Подвижные игры . Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	88-89стр. 110-112стр

11.	Профилактика травматизма. Первая помощь и самопомощь. Подвижные игры . Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	84-86стр. 110-112стр
12.	Подвижные игры . Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	84-86стр. 110-112стр
13.	Подвижные игры . Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	84-86стр. 110-112стр
14.	Подвижные игры . Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей.	84-86стр. 110-112стр
15.	Подвижные игры . Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	84-86стр.24стр. 110-112стр
16.	Подвижные игры . Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей.	84-86стр. 110-112стр
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (16ч)</b>		
17.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур Акробатические упражнения . Развитие гибкости, координации, силовых способностей	66стр
18.	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Акробатические упражнения . Развитие гибкости, координации, силовых способностей	20-22стр.74стр.66-74стр
19.	Показатели тела человека.. Акробатические упражнения . Развитие гибкости, координации, силовых способностей	66-74стр 16-25стр.74стр.-.
20.	Физкультминутки. Акробатические упражнения . Развитие гибкости, координации, силовых способностей	66-74стр 37-38стр. 74стр.
21.	Акробатические упражнения . Развитие гибкости, координации, силовых способностей	66-74стр



22.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз Акробатические упражнения Развитие гибкости, координации, силовых способностей.	50стр.66-74стр
23.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	66-74стр 20-22стр.
24.	Висы и упоры. Развитие гибкости, силовых способностей	66-74стр 94стр
25.	Висы и упоры. Развитие гибкости, силовых способностей	66-74стр.94стр
26.	Висы и упоры. Развитие гибкости, силовых способностей	66-74стр 94стр.
27.	Висы и упоры. Развитие гибкости, силовых способностей.	66-74стр 94стр.
28.	Опорный прыжок, лазание . Развитие координационных, силовых способностей	66-74стр.
29.	Опорный прыжок, лазание . Развитие координационных, силовых способностей	66-74стр.
30.	Опорный прыжок, лазание . Развитие координационных, силовых способностей	66-74стр
31.	Опорный прыжок, лазание . Развитие координационных, силовых способностей	66-74стр
32.	Опорный прыжок, лазание . Развитие координационных, силовых способностей	66-74стр
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки(17ч)</b>		
33.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. История развития лыжного спорта..	79-87стр.
34.	Требования к одежде и обуви для занятий лыжным спортом. Строевые приёмы с лыжами..	39-40стр. 79-87стр.

35.	Первая помощь. Самопомощь. Строевые приёмы с лыжами. Развитие координации.	7-9стр. 79-87стр.
36.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры (зимние). Повороты переступанием на месте. Развитие координационных способностей	12-13стр.. 79-87стр.
37.	Развитие выносливости. Дистанция 1000 метров без учета времени	79-87стр.97стр
38.	Развитие выносливости. Дистанция 500м без учета времени.	79-87стр.97стр
39.	Горнолыжная техника: спуск с горы в средней посадке, подъем способом лесенка. Развитие координационных способностей, силы	79-87стр.96стр
40.	Горнолыжная техника: спуск с горы в средней посадке, подъем способом лесенка. Развитие координационных способностей, силы	79-87стр.96стр
41.	Скользкий шаг. Развитие координационных способностей	79-87стр..
42.	Совершенствование скользящего шага без палок. Развитие координационных способностей	79-87стр..
43.	Попеременный двушажный ход. Развитие координационных способностей	79-87стр..
44.	Горнолыжная техника. Повороты переступанием. Развитие координационных способностей	79-87стр..
45.	Горнолыжная техника. Повороты переступанием. Развитие координационных способностей.	79-87стр..
46.	Скользкий шаг. Повороты переступанием. Развитие координационных способностей	79-87стр..
47.	Совершенствование скользящий шаг. Развитие координационных способностей	79-87стр..
48.	Совершенствование техники изученных ходов. . Развитие координации	79-87стр..

49.	Развитие выносливости. Дистанция 1000 метров без учета времени	79-87стр.97стр
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (9ч)</b>		
50.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	96-98стр 62-65стр.110-112стр.
51.	Первые Олимпийские игры.. Подвижные игры на основе баскетбола Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей.	96-98стр 12-13стр.62-65стр.110-112стр.
52.	Выбор одежды и обуви для игры в баскетбол. Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	96-98стр 62-65стр.110-112стр.
53.	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	96-98стр 62-65стр.110-112стр.
54.	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	96-98стр 62-65стр.110-112стр.
55.	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей.	96-98стр 62-65стр.110-112стр..
56.	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	96-98стр 62-65стр.110-112стр..
57.	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	96-98стр 62-65стр.110-112стр..
58.	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	62-65стр.110-112стр. 96-98стр
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.(8ч)</b>		
59.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой .Ходьба и бег . Развитие координационных способностей, скоростных способностей.	50-56стр
60.	. Ходьба и бег . Бег 500м без учета времени. Развитие координационных способностей, скоростных способностей.	50-56стр 98стр
61.	Профилактика травматизма. Ходьба и бег Развитие координационных способностей, скоростных способностей.	7-9стр 50-56стр.21стр 98стр.
62.	Ходьба и бег Развитие координационных способностей, скоростных способностей	50-56стр 98стр
63.	Прыжки .Развитие скоростно-силовых способностей	50-56стр57стр

64.	Прыжки .Развитие скоростно-силовых способностей. .	50-56стр.57стр.96-98стр
65.	Метание теннисного мяча в вертикальную мишень. Совершенствовать технику метания мяча. Развитие силовых способностей	50-56стр.96стр
66.	Метание теннисного мяча на дальность. Совершенствовать технику метания мяча. Развитие силовых способностей	50-56стр.96стр
Итого:		66ч

#### 4. Критерии и нормы оценки у обучающихся.

##### Уровень физической подготовленности учащихся в 1-х классах.

Уровень подготовленности						
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
Мальчики			Девочки			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа ( кол-во раз)	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места (см)	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м 500м			Без учета 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.

## 5. Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса

№ п\п	Авторы, составители	Название учебного издания	Годы издания	Издательство
1.	Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2013 г.	Учебник. 1-2кл Физическая культура. Под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова.	2013	Москва «Вентана-Граф»
2.	Программа «Физическая культура» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. М.: Вентана - Граф, 2013 г.	Физическая культура. Рабочие программы 1-2 классы	2013	Москва «Вентана-Граф»
3.	О.А. Немова	Физическая культура. Методическое пособие. 1-2 классы.	2017	Москва «Вентана-Граф»