

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Родинского района

МБОУ «Мирненская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Мирненская СОШ»

---

Бельских Л.В.

Приказ № 102-1

от «30» августа 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 4862678)**

**Учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для 1 класса начального общего образования**

Составитель: Негода Николай Сергеевич

учитель физической культуры

п. Мирный 2022 г.

## Пояснительная записка

Правовыми основаниями проектирования содержания рабочей программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования с изменениями от 26.11.2011 №1241;
- Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 №889, от 03.06.2011 №1994, от 01.02.2012 №74);
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 31 марта 2014 г. №253);
- Авторская программа к линии учебника;
  - 1.Физическая культура. Рабочие программыпредметная линия учебников В.И. Лях 1-4 классы.
- Устав МБОУ «Мирненская средняя общеобразовательная школа» Родинского района Алтайского края, утверждённый Постановлением Администрации Родинского района Алтайского края 24.12.2015 г №547;

При составлении рабочей программы учтены:

- устав общеобразовательного учреждения;
- целевые ориентиры образовательного учреждения;
- образовательные потребности семьи, ребенка (ориентироваться на основную общеобразовательную программу);
- особенности учащихся класса (уровень подготовки, состояние здоровья, уровень мотивации);
- уровень профессиональной компетентности педагога, его возможности;
- состояние материально-технического обеспечения образовательного учреждения;
- учебно-методическое обеспечение образовательного учреждения.

*Цельюшкольного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.*

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих *задач*:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того

или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

### **Требования к уровню подготовки уч-ся**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### *Личностные результаты:*

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### *Метапредметные результаты:*

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### *Предметные результаты:*

- – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:*

- – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### 1 класс (2 часа в неделю, 66 часов)

№ уро ка	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Знания о физической культуре. (1 ч)				
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Урок-игра.	1		
Способы физкультурной деятельности (3 ч)				
2	Составление режима дня.	1		
3	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение	1		

	оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Урок-игра.			
4	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Урок-игра.	1		
<b>Физическое совершенствование (62 ч)</b>				
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч)</b>				
5	Общеразвивающие упражнения. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Урок-игра.	1		
6	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Урок-игра.	1		
7	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Урок-игра.	1		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (59ч)</b>				
<b>Легкая атлетика (7ч)</b>				
8	Техника безопасности на уроках. Ходьба. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами». Урок-игра.	1		
9	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча. Игра «Вызов номеров». Урок-игра.	1		
10	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами». Урок-игра.	1		
11	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. Игра «Пингвины». Урок-игра.	1		
12	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). Игра «Невод». Урок-игра.	1		
13	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. Игра «Перепрыгни ручей». Урок-игра.	1		

14	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Метание малого мяча в вертикальную цель. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Игра «Попади в мяч». Урок-игра.	1		
<b>Гимнастика с основами акробатики (10 ч)</b>				
15	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, игра «класс смирно». Урок-игра.	1		
16	Общеразвивающие упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Игра «День-ночь». Урок-игра.	1		
17	Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц»	1		
18	Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Игра «Самый-самый»	1		
19	Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях, Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «День-ночь»	1		
20	Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Игра «Белые медведи».	1		
21	Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, и передвижение по наклонной гимнастической скамейке. подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; Игра «Запрещенное движение»	1		
22	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; Игра «Самый-самый»	1		
23	Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). Игра «Совушка».	1		

24	Общеразвивающие упражнения.преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Игра «У ребят порядок строгий».	1		
<b>Лыжные гонки (10 ч.)</b>				
25	Техника безопасности на уроках.комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; игра «кто дольше простоит на одной лыже»	1		
26	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра «кто дольше простоит на одной лыже»	1		
27	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра «Займи место»	1		
28	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.эстафеты на лыжах	1		
29	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Встречные эстафеты	1		
30	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.эстафеты в передвижении на лыжах; Наклонись и подними	1		
31	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты на лыжах; упражнения на выносливость и координацию. Встречные эстафеты	1		
32	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты на лыжах	1		
33	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на выносливость и координацию. Эстафеты на лыжах	1		
34	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.упражнения на выносливость и координацию. Встречные эстафеты	1		
<b>Спортивные игры (18 ч)</b>				
<b>Баскетбол (6ч)</b>				
35	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1		

36	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; Игра «Скажи какой цвет»	1		
37	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему»	1		
38	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1		
39	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Скажи какой цвет»	1		
40	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему». Эстафеты с мячами	1		
<b>Волейбол (6ч)</b>				
41	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; игра «Удочка»	1		
42	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1		
43	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча; Игра Совушка»	1		
44	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Передача мячей»	1		
45	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Удочка»	1		
46	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка»	1		
<b>Футбол (6ч)</b>				
47	Техника безопасности. общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Игра «Передай пас».	1		
48	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».	1		
49	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».	1		
50	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».	1		
51	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор».	1		
52	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.	1		
<b>Лёгкая атлетика (7ч)</b>				



53	Техника безопасности на уроках. Ходьба. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами». Урок-игра.	1		
54	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча. Игра «Вызов номеров». Урок-игра.	1		
55	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами». Урок-игра.	1		
56	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. Игра «Пингвины». Урок-игра.	1		
57	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). Игра «Невод». Урок-игра.	1		
58	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. Игра «Перепрыгни ручей». Урок-игра.	1		
59	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Метание малого мяча в вертикальную цель. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Игра «Попади в мяч». Урок-игра.	1		
<b>Подвижные игры (7ч)</b>				
60	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Больная кошка (Бразилия) Африканские салки по кругу (Танзания)	1		
61	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Африканские салки по кругу (Танзания), Канатоходцы А ну-ка, повтори! (Конго)	1		
62	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Шарик в ладони (Бирма) Больная кошка (Бразилия)	1		
63	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		
64	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Литовская игра: квинта	1		
65	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		
66	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		

### Нормы оценок (Критерии оценивания)

### *Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Учебно-методический комплект**

#### **Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

#### **Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

### **Инвентарь:**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская

Лист внесения изменений в рабочую программу

№	Дата	№ урока	Тема	Основание

