

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

Согласовано Заместитель директора по УВР ГБОУ средней школы №229 <i>Александр! Все ученики!</i>	Принято Протокол педагогического совета от <u>31.08.23</u> № <u>9</u>
	Утверждено Директор ГБОУ средней школы №229 Петрова Н.А. Приказ от <u>31.08.23</u> № <u>158</u>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физической культуре
для учащихся
1 «А» класса
на 2023-2024 учебный год

Составила учитель высшей
квалификационной категории
Белова Мария Валентиновна

Санкт-Петербург
2023

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного курса
3. Планируемые результаты
4. Программа работы с отстающими обучающимися, демонстрирующими стабильно низкие образовательные результаты
5. Календарно-тематическое планирование
6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)
7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ
8. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми,

коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм

обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю),

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа,

прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
 - соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
 - выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
 - анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
 - демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
 - демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
 - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
 - играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
-
- склона и тормозить падением;
 - организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
 - – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Наименование разделов	Количество часов	Электронные (цифровые)
---	-----------------------	------------------	------------------------

п/п	и тем программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	31			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	раздел	Тема	Количество часов			Дата изучения
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1-Знание о физической культуре 2ч	Что такое физическая культура	1			
2		Современные физические	1			

№ п/п	раздел	Тема	Количество часов			Дат изуче
			Всег о	Контрольны е работы	Практичес кие работы	
		упражнения				
3	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 1 ч	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			
4	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Оздоровительная физическая культура 3ч	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			
5		Осанка человека. Упражнения для осанки	1			
6		Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			
7	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура- Гимнастика с основами акробатики-18ч	Правила поведения на уроках физической культуры	1			
8		Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			
9		Исходные положения в физических упражнениях	1			
10		Учимся гимнастическим упражнениям	1			
11		Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			
12		Акробатические упражнения, основные техники	1			
13		Акробатические упражнения, основные техники	1			
14		Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			
15		Способы построения и повороты стоя на месте	1			
16			Стилизованные	1		

№ п/п	раздел	Тема	Количество часов			Дат изуче
			Всег о	Контрольны е работы	Практичес кие работы	
		передвижения (гимнастический шаг, бег)				
17		Гимнастические упражнения с мячом	1			
18		Гимнастические упражнения со скакалкой	1			
19		Гимнастические упражнения в прыжках	1			
20		Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			
21		Подъем ног из положения лежа на животе	1			
22		Сгибание рук в положении упор лежа	1			
23		Разучивание прыжков в группировке	1			
24		Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			
25	Подвижные и спортивные игры-12ч	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			
26		Подвижные игры «3 ий лишний»	1			
27		Подвижные игры «3 ий лишний»	1			
28		Подвижные игры «3 ий лишний»	1			
29		Обучение игре «2 мороза»	1			
30		Обучение игре «2 мороза	1			

№ п/п	раздел	Тема	Количество часов			Дат изуче
			Всег о	Контрольны е работы	Практичес кие работы	
31		Обучение игре «2 мороза	1			
32		Обучение подвижной игре «Волк во рву»	1			
33		Обучение подвижной игре «Волк во рву»	1			
34		Обучение подвижной игре «Волк во рву»	1			
35		Подвижная игра «Вызов номеров»	1			
36		Подвижная игра «Вызов номеров»	1			
37	Легкая атлетика-18ч	Чем отличается ходьба от бега	1			
38		Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			
39		Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			
40		Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			
41		Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			
42		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			
43		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			
44		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			

№ п/п	раздел	Тема	Количество часов			Дат изуче	
			Всег о	Контрольны е работы	Практичес кие работы		
45		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
46		Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				
47		Правила выполнения прыжка в длину с места	1				
48		Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				
49		Приземление после спрыгивания с горки матов	1				
50		Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				
51		Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				
52		Разучивание фазы приземления из прыжка	1				
53		Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				
54		Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				
55		Подвижные и спортивные игры-18ч	Считалки для подвижных игр	1			
56			Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			
57			Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			
58			Обучение способам	1			

№ п/п	раздел	Тема	Количество часов			Дат изуче
			Всег о	Контрольны е работы	Практичес кие работы	
		организации игровых площадок				
59		Обучение способам организации игровых площадок	1			
60		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			
61		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			
62		Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			
63		Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			
64		Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			
65		Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			
66		Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			
67		Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			
68		Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			
69		Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			
70		Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			
71		Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			
72		Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			

№ п/п	раздел	Тема	Количество часов			Дат изуче
			Всег о	Контрольны е работы	Практичес кие работы	
73		Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			
74	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО-26ч	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			
75		Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			
76		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			
77		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			
78		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			
79		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			
80		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			
81		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			
82		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			

№ п/п	раздел	Тема	Количество часов			Дат изуче
			Всег о	Контрольны е работы	Практичес кие работы	
		ГТО. Челночный бег 3х10Подвижные игры				
83		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1			
84		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			
85		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			
86		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			
87		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			
88		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
89		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
90		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1			

№ п/п	раздел	Тема	Количество часов			Дат изуче
			Всег о	Контрольны е работы	Практичес кие работы	
		ногами. Подвижные игры				
91		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			
92		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
93		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
94		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
95		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
96		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			
97		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			
98		Пробное тестирование с соблюдением правил и	1			

№ п/п	раздел	Тема	Количество часов			Дат изуче
			Всег о	Контрольны е работы	Практичес кие работы	
		техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО				
99		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0	

7. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР

(электронных образовательных ресурсов)

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

3. Попова Е.В., Старолаванникова Ф.В. Варианты планирования уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации // под общ. Е.В. Попова. - Спб.: СПбАППО, 2012

4. Должиков И.И. Физическая культура 3 класс. Пособие для учителей

8. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ

	«5»	«4»	«3»			
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,7	6,2	6,8	
	Д		5,8	6,3	7	
2	Бег 1000 м (мин., сек.)					
	(«+», «-» без учёта времени)	М	+	+	+	
	Д		+	+	+	
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8,8	9,3 — 9,9	10,2	
	Д		9,3	9,7 — 10,3	10,8	
4	Прыжок в длину с места (см)	М	160	140	125	

	Д	150	130	120			
5	Прыжок в высоту способом «Пере-шагивания» (см)	М	85	80	75		
	Д	75	70	65			
6	Прыжки через скакалку						
	(кол-во раз / мин.)	М	80	70	60		
	Д	90	80	70			
7	Отжимания (кол-во раз)	М	13	10	7		
	Д	10	7	5			
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	4	3	2		
9	Метания т/м (м)	М	18	15	12		
	Д	15	12	10			
10	Подъём туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз / мин.)	Д	25	23			
	21						
	М	30	28	26			
11	Наклон вперед	М	7	5 - 3	1		
	Д	13	9-6	2			
12	Бег в мин	М	1200	1000-850	800		
	Д	1000	900-700	600			

9. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися

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.