**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального

общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и обеспечена учебно-методическим комплектом:

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы /учебник для образовательных учреждений/ М.; Просвещение, 2012.

2. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. /В. И. Лях. М., Просвещение, 2012.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура»

является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно – оздоровительными

мероприятиями в режиме учебного дня физкультминутки и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по

физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивными праздниками) – достигается

формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой

и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени

начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и

интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и её влияние на

развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств,

освоение определённых двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Цель обучения –** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической

культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека;

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и

социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- 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;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил безопасности во время занятий;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными

играми;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической

подготовленности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения

физических упражнений.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные

учебные планы для общеобразовательных учреждений…» на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 учебных часов, из них в 1

классе 99 ч (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3, 4 классе 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Введение третьего часа

физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах, использование на увеличение двигательной

активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования

Федерального образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная программа направлена на

достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и осознание социальной роли обучающегося;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и

находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

справедливости и свободе;

**-** проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями

ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о

распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

- занятия физическими упражнениями с учётом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

**-** формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического**,**

социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о

физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной нагрузок, данными мониторинга

здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений,

гибкость).

- изложение фактов истории физической культуры;

- бережное обращение с инвентарём.

**СТРУКТУРА КУРСА**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с

выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое

совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности»

соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за

физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано

на гармоничное физическое развитие,

всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных

навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с

различной функциональной направленностью.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу

государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры

связана с учётом индивидуальных способностей учащихся, с учётом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме

учебного, внеурочного направления, продлённого дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у

древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у

народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в 17 – 19

вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их

отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических

упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её

влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения,

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения,

изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими

упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах.

**Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики

под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих

точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение

подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие

выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических

упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных

упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах,

царапинах и ссадинах, потёртостях.

**Физическое совершенствование.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приёмы:* построение в колонну и шеренгу; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»;

выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», « На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение

в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание

приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз – два!»; перестроение по двое в шеренге и

колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения

лежа и раскачивание в плотной группировке ( с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из

упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические

комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально

лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания,

перелезания поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке;

упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (3м) в два и

три приёма; передвижение и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега

толчком о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд; из виса стоя присев толчком

двумя ногами перемах, согнув ноги и вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со

сходом «вперёд ноги».

***Лёгкая атлетика.***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной

вперёд), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотом вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в

высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё; в длину и в высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега

способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг0 на дальность двумя руками из-за головы и от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование*

***Лыжные гонки.***

*Организующие команды и приёмы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой;

передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного

двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по

дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъёмы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка»,

«Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты»,

«Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись-разойдись!»,

«Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки

на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Защита укрепления»,

«Стрелки», «Кто дальше бросит», «Метатели», «Ловишка, поймай ленту».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто

дальше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной!».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся

навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м и длиной до 7-8 м) и

вертикальную (полоса шириной 2м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением

мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал

– садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте

(мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); приём мяча снизу двумя руками; передача мяча

сверху двумя руками вперёд вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух

шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось –

поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини – баскетбол»).

*Волейбол:* приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх; нижняя прямая подача; передача мяча

через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперёд, в парах на месте

и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** по базовым видам и внутри разделов

***На материале гимнастики с основами акробатики.***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе; со взмахом ногами;

наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте;; «выкруты» с гимнастической палкой,

скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и в при передвижениях;

комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и в седах); индивидуальные

комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и

остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;

воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и

лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полосы препятствий, включающих в себя висы и упоры, простые прыжки,

перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и

ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних

звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных

направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;

комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в

движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* Динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц

туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100г. гимнастические палки),

комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазание с

дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре

присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на

гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на

месте вперед и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик;

переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных

исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных

положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля

теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой

интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанции 30м (с сохраняющимся интервалом отдыха); бег на

дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача

набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя

руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок

в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с

доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим

спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок.***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); 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; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в

режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические

качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ**

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

 **знать:**

**-** о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

**-** о режиме дня и личной гигиене;

**-** о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**-** о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

**-** о физической нагрузке и способах ее регулирования;

**-** о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

 **уметь:**

**-** выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

**-** выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

**-** играть в подвижные игры;

**-** демонстрировать уровень физической подготовленности;

**-** вести дневник самонаблюдения;

**-** выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

**-** подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

**-** выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол,

волейбол;

**-** выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

**-** оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности,

последствия заболеваний учащихся.

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

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся

неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя

количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

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

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

- несинхронность выполнения упражнения.

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях,

перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Материально – техническое обеспечение**

**Библиотечный фонд**:

1. Лях В. И, Программы образовательных учреждений. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов /В.

И. Лях, А. А. Зданевич. – М.; Просвещение, 2011.

2. Лях В. И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1 – 4 классов начальной школы /В. И. Лях, - М., Просвещение, 2006.

3. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре, 1 – 4 классы /В. И. Ковалько, - М. Вако, 2006.

**Интернет – ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа: http:// festival. 1 september. ru/ articles/576894

Учительский портал. – Режим доступа: http: //www. uchportal. ru/load/ 102-1-0-13511

К уроку. ru. – Режим доступа: http: //www, k-yroky. ru load/71-1-0-6958

Pedsovet. Su. –Режим доступа: http: //pedsovet. Su

**Технические средства обучения:**

Компьютер

**Учебно - практическое оборудование:**

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Мостик гимнастический

Козел гимнастический

Палки гимнастические

Скакалка детская

Обручи гимнастические

Маты гимнастические

Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи средние резиновые, мячи большие (резиновые, футбольные, баскетбольные,

волейбольные)

Кегли

Рулетка измерительная\_\_