

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
пгт. Жешарт

Рекомендовано

ШМО

Протокол №1 от «31_» августа 2017 г.



Утверждаю
Директор школы
« 31 » августа 2017 г.

С.Н.Кихтева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

начальное общее образование 1-4 классы

Нормативный срок освоения - 4 года

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом ООП НОО, на основе Примерной программы учебных предметов.

Составители: учителя физкультуры Щепетева Е.А., Муллаянова Ж.А.

Жешарт 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом ООП НОО, на основе Примерной программой учебных предметов. Программа рассчитана для обучения учащихся 1-4 классов начального общего образования средней общеобразовательной школы.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». **Основная задача** реализации содержания образовательной области «Физическая культура» - укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, учебная программа «Физическая культура» реализует следующую основную **цель** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

<i>У выпускника будут сформированы</i>	<i>Выпускник получит возможность для формирования</i>
<i>Личностные результаты</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; • широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; • учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; • ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; • способность к оценке своей учебной деятельности; основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; • ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; • развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; • установка на здоровый образ жизни; • основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; • чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</i> • <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</i> • <i>устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</i> • <i>адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;</i> • <i>положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</i> • <i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i> • <i>морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</i> • <i>установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;</i> • <i>осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.</i>

Регулятивные универсальные учебные действия

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществлять синтез как составление целого из частей; • проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; • устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; • строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; • обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; • осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; • устанавливать аналогии; <p>владеть рядом общих приёмов решения задач.</p>	<p><i>произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.</i></p>
<p><i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию; • договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; • задавать вопросы; • контролировать действия партнёра; • использовать речь для регуляции своего действия; <p>адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i> • <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i> • <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i> • <i>аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</i> • <i>продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;</i> • <i>с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i> • <i>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</i> • <i>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</i> <p><i>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.</i></p>

высказывание, владеть диалогической формой речи.

Чтение. Работа с текстом
(метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** на уровне начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций.

<i>У выпускника будут сформированы</i>	<i>Выпускник получит возможность для формирования</i>
Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного	
<ul style="list-style-type: none"> • находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде; определять тему и главную мысль текста; • делить тексты на смысловые части, составлять план текста; • вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию; • сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака; • понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов); • понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы; • понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста; • использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения; • ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках. 	<p><i>использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>работать с несколькими источниками информации;</i> • <i>сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.</i>
Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации	
<ul style="list-style-type: none"> • пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно; • соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую; • формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;</i> • <i>составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.</i>

<ul style="list-style-type: none"> • сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию; составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос. 	
---	--

Формирование ИКТ-компетентности учащихся (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Учащиеся приобретут опыт работы с гипермедийными информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Учащиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у учащихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности на уровне основного и среднего образования.

<i>У выпускника будут сформированы</i>	<i>Выпускник получит возможность для формирования</i>
<i>Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером</i>	
<p>использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере. 	
<i>Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видекамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную 	<p><i>Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.</i></p>

<p>информацию;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов; • рисовать изображения на графическом планшете; <p>сканировать рисунки и тексты.</p>	
Обработка и поиск информации	
<ul style="list-style-type: none"> • подбирать подходящий по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты); • описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ; • собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей; • редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений; • пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок); • заполнять учебные базы данных. 	<p><i>Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.</i></p>
Создание, представление и передача сообщений	
<p>создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ; редактировать, оформлять и сохранять их;</p> <ul style="list-style-type: none"> • создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста; • готовить и проводить презентацию перед 	<ul style="list-style-type: none"> • представлять данные; • создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

<p>небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • создавать простые схемы, диаграммы, планы пр.; • создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация); • размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации; • пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах. 	
Планирование деятельности, управление и организация	
<ul style="list-style-type: none"> • создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах(создание простейших роботов); • определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения; • планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира. 	<ul style="list-style-type: none"> • проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы; включая навыки роботехнического проектирования моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

<i>У выпускника будут сформированы</i>	<i>Выпускник получит возможность для формирования</i>
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; • раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление 	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

<p>здоровья и развитие физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; • характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). 	
Способы физкультурной деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. 	<ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

В основе системы оценки достижения учащихся по физической культуре лежит «Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, включающая в себя:

- использование планируемых результатов освоения образовательной программы «Физическая культура» в качестве содержательной и критериальной базы оценки;
- комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов начального общего образования);
- оценку успешности освоения содержания учебного предмета на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;
- оценку динамики образовательных достижений учащихся;
- сочетание внешней и внутренней оценки как механизма обеспечения качества образования;
- уровневый подход к разработке планируемых результатов, инструментария и представлению их;
- использование накопительной системы оценивания (портфолио), характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений;
- использование наряду со стандартизированными устными работами таких форм и методов оценки, как проекты, наблюдения.

Основным инструментарием для оценивания результатов являются:

- контрольные нормативы;
- теоретические тесты;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- участие в проектах и программах внеурочной деятельности.

Промежуточная аттестация учащихся 2-4 классов по учебному предмету «Физическая культура» проводится в форме, утверждённой учебным планом на текущий учебный год с целью проверки уровня образовательных результатов учащихся.

Внеурочная деятельность по учебному предмету «Физическая культура» - спортивно-оздоровительная деятельность, направленная на дополнительное развитие учащимися физических качеств. Организуется в форме презентаций, сообщений, спортивно-туристических мероприятий, фестивалей, олимпиад, проектов.

Реализация содержания учебного курса осуществляется с использованием следующих учебников: В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Просвещение, 2017 г.

В соответствии с изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю.

В связи с требованиями САНПиН 2.4.2.2821 – 10 об использовании «ступенчатого» режима обучения в сентябре месяце 1 класса уменьшено количество часов с 99 до 91. В 1-ю неделю без физкультуры, 2-3-ю неделю – 1 урок физкультуры, 4-ю неделю – 2 урока, а с октября месяца по 3 часа в неделю.

Общий объем учебного времени на преподавание физкультуры составляет 397 часов: 1 класс – 91 час, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа.

Программный материал делится на две части. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

1 класс- 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 и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. История физкультурного комплекса ГТО.

2 класс - Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. История развития физической культуры и первых соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,

выносливости, гибкости и равновесия. Как и почему появился ГТО.

3 класс - Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. От норм ГТО – к олимпийским медалям.

4 класс - Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Возрождение ГТО сегодня. Основные принципы ГТО

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

1 класс Составление режима дня. Что такое закаливание. Правила для самостоятельного закаливания организма. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

2 класс- Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения (под музыку). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3 класс- Режим дня. Оздоровительные мероприятия в режиме дня. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр. Игры и развлечения в летнее время года.

4 класс- Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках. Народные подвижные игры

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

1 класс- Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

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

3 класс- Комплексы дыхательных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие силы. Комплексы физических упражнений для развития гибкости.

4 класс- Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие силовых качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

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 поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и 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, низкому гимнастическому бревну 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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 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 переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазанье 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6- минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнением многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой 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 вперёд (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-трёх 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Разучивание коми национальных игр (« царь», «Ёма», « щит и мяч», «Салки», «У столба», «Сто оленей», «Котел», «Городки на снегу», «Воробей», «Жмурки» « Мышь и угол», « Маленький воробушек».

РК Развитие Фитнес- аэробики в РК.

РК Династия в лыжном спорте в РК

РК Участие лыжников РК на Зимней Олимпиаде

РК Развитие волейбола в РК

РК История развития легкой атлетики в РК

РК История развития баскетбола в РК

РК Участие в Российских соревнованиях баскетбольных школьных команд «КЭС- БАСКЕТ»

РК Виды гимнастики в РК

РК Проведение спортивных соревнований по легкой атлетике в РК

РК Спортивная жизнь Раисы Сметаниной

РК Лыжники прославившие РК

Достижения пловцов РК на российском уровне.

Распределение учебного времени по разделам программы и классам

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		1	2	3	4	
1	Знания о физической культуре	3ч	3ч	3ч	3ч	12ч
2	Способы физкультурной деятельности	3ч	3ч	3ч	3ч	12 ч
3	Физическое совершенствование.					373ч
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		2ч	3ч	3ч	8ч
3.2	Легкая атлетика	22	24	25	25	96
3.3	Подвижные и спортивные игры	24	25	24	24	97
3.4.	Гимнастика с основами акробатики	15	21	21	21	78
3.5	Лыжные гонки	18	18	18	18	72
3.6	Плавание	6ч	6ч	5ч	5ч	22ч
	Итого	91ч	102ч	102ч	102ч	397ч

Знания о физической культуре

Физическая культура (12 ч)

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

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

Из истории физической культуры

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

Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (12 ч)

Самостоятельные занятия Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка и физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (373ч) (применяется в течение урока)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (78 ч). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (96ч). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (72 ч). Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание (22 ч). Общая теоретическая подготовка. Основные стили плавания.

С учетом климатических условий региона и отсутствия материально-технической базы, часы, отведенные на изучение практической части подраздела «Плавание» перенесены в теоретическую подготовку.

Подвижные и спортивные игры (97ч). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Мини-футбол – владение мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Бадминтон - владение хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Настольного теннис - владение хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта. Развитие физических качеств. Определяется исходя из этнокультурных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Физическая культура

1 класс (91 ч)

<i>Номер раздела а</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество о часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>
1	Знания о физической культуре.	3	Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. Пересказывать тексты по истории физической культуры, и знать о зарождении олимпийских игр. Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека.
2	Способы физкультурной деятельности.	3	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток
3	Физическое совершенствование.	85	
3.1	Легкая атлетика	10	Выполнять элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге, в том числе при движении. Выполнять основные способы передвижения, правила бега по дорожкам. Использовать различные способы бега, ходьбы. Выполнять технику челночного бега. Контролировать дыхание во время бега. Иметь представления о способах метания мяча в цель. Выполнять технику метания мяча в цель. Правильно выполнять основные движения в метании, выполнять основные движения в беге, в прыжках в длину. Бегать со средней скоростью. Правильно выполнять приземление. Выполнять технику прыжка. выполнять технику прыжка. Иметь представление о

			разновидностях прыжковых упражнений, о максимальном толчке. Учиться работать командой. Уважать мнение других учащихся. Помогать друг другу в различных ситуациях. Взаимопомощь. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, правильно выполнять основные движения.
3.2	Подвижные и спортивные игры	9	Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе учебных заданий и подвижных игр. Правильно выполнять основные движения в передачи и ловли мяча. Бегать с максимальной скоростью. Правильное выполнение основных движений в прыжках, правильно приземляться на две ноги
3.3	Гимнастика с основами акробатики	15	Применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами. правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Эстетически красиво выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять движения на гимнастической стенке. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.
3.4	Лыжные гонки-18ч. Теория. Плавание-6ч. Подвижные и спортивные игры-6ч.	30	Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно подбирать инвентарь для занятий. Правильно выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила безопасности. Выполнять ступающий шаг без палок. Научиться передвигаться на лыжах. Выполнять повороты на лыжах переступанием, приставной шаг влево- вправо, передвигаться скользящим шагом, без палок. Выполнять попороты и перестроения на лыжах на месте и в движении. Правильно передвигаться ступающим шагом при подъеме на склон. Соблюдать технику спуска со склона в низкой стойке. Сохранять равновесие при спуске. применять основы изученных лыжных ходов. Правильно передвигаться скользящим шагом, без палок. выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении. Закрепить полученные навыки передвижения на лыжах. Правильно выполнятьотталкивание руками при попеременном двухшажном ходе
3.5	Легкая атлетика-12ч. Подвижные и спортивные игры-9ч	21	Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. выполнять элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге, в том числе при движении. Применять основные способы передвижения, правила бега по дорожкам. Использовать различные способы бега, ходьбы. Выполнять технику челночного бега. Контролировать дыхание во время бега. Иметь представления о способах метания мяча в

		<p>цель. Выполнять технику метания мяча в цель, правильно выполнять основные движения в метании. Правильно выполнять основные движения в беге, в прыжках в длину. Бегать со средней скоростью. Правильно выполнять приземление. Уметь выполнять технику прыжка. Уметь выполнять технику прыжка. Иметь представление о разновидностях прыжковых упражнений, о максимальном толчке. Учиться работать командой. Уважать мнение других учащихся. Помогать другу в различных ситуациях. Взаимопомощь. Бегать с максимальной скоростью. Правильное выполнение основных движений в прыжках. Правильно приземляться на две ноги. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, правильно выполнять основные движения. Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе учебных заданий и подвижных игр. Правильно выполнять основные движения в передачи и ловли мяча. Бегать с максимальной скоростью. Правильное выполнение основных движений в прыжках, правильно приземляться на две ноги.</p>
--	--	--

Контрольные нормативы на уровень физической подготовленности

1 класс

п/п	Тема	Контрольные нормативы
1	Бег 30 м	мал. «5»-6,0; «4»-6,3 дев. «5»-6,2; «4»-6,5
2	Челночный бег 3 × 10 м.	мал. «5»-9,3; «4»-9,7 дев. «5»-9,7; «4»-10,0
3	Прыжок в длину с места	мал.115-105 дев.110-100
4	Поднимание и опускание туловища за 30 сек.	мал.16-13 дев.14-11
5	Подтягивание	мал. 2-1
6	Отжимания	мал. 9-7 дев. 5-4
7	Прыжки через скакалку за 1 мин.	мал. 60-45 дев. 75-50
8	Стойка на лопатках	Техника выполнения.
9	Кувырок перед	Техника выполнения.
10	Спуск в высокой и низкой стойке на лыжах.	Техника выполнения.
11	Лыжные гонки на 1км.	Мал. -5.45; 6.55 Дев.-6.45; 7.15
12	Метание набивного мяча 1 кг. на дальность из- за головы.	Мал. 2,7 – 2,4 Дев. 2,6 – 2,3
13	Бег - 1000 метров.	мал.10,00 – 11,00 дев.11,00 – 12,00

Тематическое планирование

2 класс (102 ч)

<i>Номер раздела</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>
1	Знания физической культуры	3	<p>Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Характеризовать признаки физического развития и физических качеств, выделять направленность упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Использовать знания об истории появления физических упражнений.</p> <p>Иметь представление о влиянии физических упражнений на физическое развитие человека. Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека.</p>
2	Способы физкультурной деятельности	3	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
3	Физическое совершенствование.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
Спортивно-оздоровительная деятельность			
3.2	Легкая атлетика	12	<p>Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью до 60м. Правильно выполнять основные движения в прыжках. понятие короткая дистанция.</p> <p>Правильно бегать в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабо пересеченной местности. Обучение разбегу, сочетание движения (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положение тела при переходе через планку и правильное приземление.</p> <p>Работа рук и ног при метании. Правильно выполнять основные движения в прыжках.</p> <p>Выполнять основные виды ходьбы</p> <p>Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и</p>

			мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель.
3.3	Подвижные и спортивные игры	10	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол, пионербол, подвижные игры.
3.4	Гимнастика с основами акробатики	21	Применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами. правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Эстетически красиво выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять движения на гимнастической стенке. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.
3.5	Лыжные гонки-18 ч Подвижные и спортивные игры- 10ч	28	Выполнять правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнять построение в шеренге на лыжах, передвижение на лыжах. Выполнять подъемы и спуски на лыжах (одновременно). Правильно выполнять повороты и перестроения на лыжах, повороты переступанием на месте. Выполнять скользящий шаг. Выполнять передвижение на лыжах без палок.
3.6	Легкая атлетика-12ч. Теория. Плавание-6 ч. Подвижные и спортивные игры-5ч.	23	Правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений. Выполнять строевые команды, отдельно и в комбинации. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.

**Контрольные нормативы на уровень физической
подготовленности**

2 класс

п/п	Тема	Контрольные
1	Бег 30 метров.	мал. 6,2 – 6,8 – 7,2 дев. 6,3 – 6,9 – 7,3
2	Прыжок в длину с места.	мал. 135 – 125 - 120 дев. 125 – 120 - 115
3	Метание малого мяча на дальность.	мал. 21 – 19 - 13 дев. 12 – 10 - 8
4	Бег 1000 метров.	мал. 6,20 – 7,20 – 9,00 дев. 7,00 – 8,00 – 9,00
5	Поднимание туловища за 30 сек.	мал. 17 -14 - 11 дев. 15 – 12 - 9
6	Акробатические комбинация из 4-5 элементов.	Техника выполнения.
7	Подтягивание.	мал. 3 – 2 – 1
8	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	мал. 11 – 10 - 8 дев. 7 – 5 – 3
9	Прыжки через скакалку за 1 мин.	мал. 75 – 50 - 40 дев. 90 – 70 – 50
10	Спуск в основной и низкой стойке на лыжах.	Техника выполнения.
11	Лыжные гонки на 1 км.	Мал. 9,00 – 10,00 – 11,00 Дев. 10,00 – 11,00 – 12,00
12	Челночный бег 3 × 10 м.	мал. 9,8 – 10,2 – 10,6 дев. 10,4 – 10,8 – 11,5
13	Метание набивного мяча 1 кг. на дальность двумя руками сидя на полу	Мал. 3,0 – 2,6 – 2,4 Дев. 2,7 – 2,5 – 2,0

Тематическое планирование

3 класс (102 ч)

<i>Номер раздела</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>
1	Знания о физической культуре.	3	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
2	Способы физкультурной деятельности.	3	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических нагрузок; организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр
3	Физическое совершенствование.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
	Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.2	Легкая атлетика	12	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность
3.3	Подвижные и спортивные игры	9	Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча;

			ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта
3.4	Гимнастика с основами акробатики	21	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
3.5	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры.	28	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
3.6	Подвижные и спортивные игры. Теория. Плавание. Легкая атлетика.	23	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Общефизическая подготовка Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Контрольные нормативы на уровень физической подготовленности

3 класс

п/п	Тема	Норматив
1	Бег 30 метров.	мал. 5,7 – 6,2 – 7,0 дев. 5,8 – 6,3 – 7,2
2	Прыжок в длину с места.	мал 145 – 135 - 130 дев.135 – 130 - 120
3	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность	мал. 24 – 20 - 15 дев. 15 – 13 - 10
4	Бег 60 метров.	мал.11,0- 11,6 дев.11,4- 11,8
5	Бег 1000 метров.	мал. 6,00- 7,00 – 8,30 дев. 6,50 – 7,50 – 9,00
6	Баскетбол: ловля и передача мяча от груди, стоя на месте. комбинация из элементов баскетбола.	Техника выполнения.
7	Акробатические упражнения: группировка, перекаат вперед и назад.	Техника выполнения
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мал. 13 – 11 - 9 дев. 8 – 6 - 4
9	Подтягивание	мал. - 4 – 2 – 1
10	Поднимание и опускание туловища за 30 сек.	мал. 18 – 15 - 12 дев. 16 – 13 - 10

11	Метание набивного мяча 1 кг. двумя руками сидя на полу.	мал. 3,5 – 3,0 – 2,5 дев. 3,0 – 2,5 – 2,0
12	Лыжные гонки 1000 метров.	мал. 8,00 – 9,00 – 10,00 дев. 9,00 – 10,00 – 11,00
13	Повороты, подъемы и спуски, торможения на лыжах	Техника выполнения.
14	Челночный бег 3 × 10 м.	мал. 9,1 - 9,8 – 10,4 дев. 9,6 – 10,4 – 11,0
15	Прыжок через скакалку за 1 мин.	мал. 90 - 70 – 50 дев. 100 – 80 – 60

Тематическое планирование

4 класс (102 ч)

<i>Номер раздела</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>
1	Знание о физической культуре	3	Выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Иметь представление о способах передвижения человека. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Приобрести знания о понятии физической подготовки.
2	Способы физкультурной деятельности	3	Составлять комплексы для формирования правильной осанки, измерять длину и массу тела, организовывать проведение совместных подвижных игр.
3	Физическое совершенствование		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному упражнениям дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
	Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.2	Легкая атлетика.	13	Обучение строевым упражнениям. Построения. Основная стойка. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Построение в колонну по одному, в шеренгу. Повороты направо, налево. Обучение строевым упражнениям. ОРУ. Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. Основные способы передвижения. Бег. Техника бега. Правила бега по дорожкам. Дыхание. Равномерный бег до 4 минут. Составление режима дня. Выполнение

			<p>простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышцуловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока. Техника метания. Дальность отскока. Способы метания. Метание в вертикальную цель с 4-5м. Эстафеты. Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Ходьба через несколько препятствий. Челночный бег 3×10 м. Скорость, быстрота, реакция. Координация движений. Техника выполнения прыжка в длину с места</p>
3.3	Подвижные и спортивные игры	10	<p>Правила игры. Правила безопасности игры с мячом. Организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>
3.4	Гимнастика с основами акробатики.	21	<p>ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси, подтягивания в виси. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.</p>
3.5	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры.	28	<p>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.</p>
3.6	Легкая атлетика. Подвижные и спортивные игры.	21	<p>Игры определяются, исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей</p>

	спортивные игры. Плавание.	школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. Скоростная выносливость Техника высокого старта. Разновидности старта. Скоростная выносливость
--	---	--

**Контрольные нормативы на уровень физической
подготовленности**

4 класс

п/п	Тема	Норматив
1	бег 30 метров.	мал. 5,4 – 6,0 – 6,2 дев. 5,7 – 6,2 – 6,7
2	Метание малого мяча на дальность	мал. 27 – 22 - 18 дев. 17 – 15 - 12
3	Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя.	мал. 4,0 – 3,5 – 3,0 дев. 3,5 – 3,0 – 2,5
4	челночный бег 3 × 10 м.	мал. 8,9 – 9,4 – 10,00 дев. 9,0 – 9,8 – 10,4
5	прыжок в длину с места	мал. 160 – 150 – 140 дев. 150 – 140 - 130
6	бег 1000 метров.	мал. 5,50 – 6,50 – 8,00 дев. 6,30 – 7,30 – 8,30
7	комбинация из элементов баскетбола.	Техника выполнения.
8	акробатическая комбинация упражнений из 4- 5 элементов.	Техника выполнения.
9	поднимание и опускание туловища за 30 сек.	Мал. 19 – 16 - 13 Дев. 17 – 14 - 11
	подтягивание	мал. 5 – 3 - 2
10	сгибание разгибание рук в упоре лежа	мал. 15 – 13 – 10 дев. 9 – 7 - 5
11	Спуск в основной стойке. Торможение «плугом».	Техника выполнения.
12	лыжные гонки 1000 метров.	мал. 7,00 – 8,00 – 9,00 дев. 8,00 – 9,00 10,00
13	прыжок в длину с места	мал. 160 – 150 – 140 дев. 150 – 140 - 130
14	Бег 60 метров.	мал. 11,0- 11,5 – 11,8 дев. 11,4- 11,8 – 12,1
15	Комбинация на перекладине (мал), на броне (дев)	Техника выполнения.

16	Прыжки через скакалку за 1 мин.	мал.100 – 80 – 60 дев.110 – 90 – 75
17	Прыжки в длину с разбега.	Мал. 5-190; 4-180 Дев. 5- 180; 4-160
18	прыжок в длину с места	мал.185-160 дев.170-155
19	Бег 1000 метров.	мал.5,0- 5,20 дев.5,20- 6,0

Критерии и нормы оценки образовательных результатов по учебному предмету «Физическая культура»

В 1 и 2 (в первом полугодии) классах:

1. Учащиеся под руководством учителя и учатся различать словесную оценку любых действий и отметку – знак за решение учебной задачи (предметной или метапредметной).

В первом классе и первом полугодии второго класса вместо балльных отметок используется только положительная и не различаемая по уровням фиксация:

- учитель у себя в таблице результатов ставит «+»,
- ученик у себя в дневнике или тетради также ставит «+» или?

2. Учащиеся в диалоге с учителем обучаются самостоятельно оценивать свои результаты по «Алгоритму самооценки».

В первом классе алгоритм состоит из четырёх вопросов:

1. Какое было задание? (Учимся вспоминать цель работы.)
2. Удалось выполнить задание? (Учимся сравнивать результат с целью.)
3. Задание выполнено верно или не совсем? (Учимся находить и признавать ошибки.)
4. Выполнил самостоятельно или с чьей-то помощью? (Учимся оценивать процесс.)

3. Качество усвоения знаний и умений фиксируется следующими видами оценочных суждений:

- «+» – знание или умение сформировано;
- «Ф» – знание, умение усвоено частично или находится на стадии формирования;
- «-» – знание или умение не сформировано.

Во 2 (втором полугодии) - 4 классах:

Оценивание устных ответов, письменных работ

Устный опрос является одним из основных способов учета знаний учащихся по русскому языку. Развернутый ответ ученика должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях. При оценке ответа ученика надо руководствоваться следующими критериями: 1) полнота и правильность ответа; 2) степень понимания изученного; 3) языковое оформление ответа

В качестве основной оценки, контроля и учета знаний учащихся в школе используется традиционная количественная 5-ти бальная шкала оценки.

- Отметку "5" получает учащийся, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность в полном объеме соответствуют рабочей программе учебного предмета, допускается один недочет, объем результатов составляет 85-100% содержания (правильный полный ответ, представляющий собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, умение применять определения, правила в конкретных случаях. Учащийся обосновывает свои суждения, применяет знания на практике, применяет знания в новой ситуации, приводит собственные примеры).

- Отметку "4" получает учащийся, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность или её результаты в общем соответствуют требованиям рабочей программы и объем результатов составляет 65-84% содержания (правильный, но не совсем точный ответ), учащийся применяет знания в стандартной ситуации.

- Отметку "3" получает учащийся, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность и ее результаты в основном соответствуют требованиям рабочей программы, однако имеется определенный набор грубых и негрубых ошибок и недочетов. Учащийся показывает уровень результатов в объеме 50-64% содержания (правильный, но не полный ответ, допускаются неточности в определении понятий или формулировке правил, недостаточно глубоко и доказательно учащийся обосновывает свои суждения, не умеет приводить примеры, излагает материал непоследовательно).

- Отметку "2" получает учащийся, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность и её результаты частично соответствуют требованиям рабочей учебной программы, имеются существенные недостатки и грубые ошибки, объем результатов учащегося составляет ниже 50% содержания (неправильный ответ).

Примечание. Отметки «5», «4», «3» могут ставиться не только за единовременный ответ (когда на проверку подготовки ученика отводится определенное время), но и за рассредоточенный во времени, то есть за сумму ответов, данных учеником на протяжении урока (выводится поурочный балл), при условии, если в процессе урока не только заслушивались ответы учащегося, но и осуществлялась проверка его умения применять знания на практике.

Контроль и оценка планируемых результатов

Основная цель педагогического контроля на уроках физической культуры - проследить взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными.

Содержание контроля определяется спецификой предмета и дидактическими задачами этапа обучения.

Предварительный контроль проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий. Исключение составляют физические упражнения, требующие длительной подготовки организма к большому объёму работы (лыжные гонки, бег на длинные дистанции).

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятия (в школе- качество освоения двигательных действий) для оперативного управления деятельностью обучающихся и достижения эффекта занятия.

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

Для проведения текущего контроля следует применять методы (как и при оперативном контроле), требующие минимальных затрат времени без дополнительных затрат сил обучающихся. Результаты текущего контроля способствуют уточнению содержания плана на данном этапе и более эффективному осуществлению учебно-воспитательного процесса.

Этапный контроль выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (семестр, период).

Итоговый контроль (разновидность этапного контроля) применяется для определения конечных результатов по разделу за год. Он позволяет оценить сложившуюся систему занятий, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год.

Основные требования, предъявляемые к контролю:

- своевременность (соответствие срокам планирования);
- систематичность (регулярность);
- объективность, точность и достоверность (повышает достоверность информации);
- полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса ФВ).

Средства и методы контроля на уроке физической культуры

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;

- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся.

Проверка и оценка двигательных умений и навыков, полученных на уроках.

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

“5”- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

“4”- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

“3”- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

“2”- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным *средством* определения уровня развития качеств являются **физические упражнения (тесты)**. Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры.

Контроль функционального состояния учащихся.

Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков. Он включает:

1) контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;

2) самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно-описательные;

3) контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

По совокупности этих показателей контролируют изменения исходного состояния занимающихся, оценивая одновременно и эффект занятий.