МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Основная общеобразовательная школа п. Омсукчан»

**Утверждаю:**

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кекишева О.Ф.

«\_\_\_\_» сентября 2018 г.

**Рабочая программа**

по физической культуре

базовый уровень

1 – 4 классы

Составитель:

учитель физической культуры

Икаева Оксана Валентиновна

2018 год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов**

           Данная программа составлена на основе Федерального Государственного  Образовательного  стандарта (II)  начального общего образования,  Рабочие программы общего образования «Физическая культура» предметной линии учебников В.И. Ляха 1-4 классы. М.: Просвещение, 2014.

**Место курса в учебном плане.**  В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. На его преподавание отводится 102 часа в год во 2 - 4 классах и 99 часов в 1 классе, (3 часа в неделю).

**Общая характеристика учебного предмета.** Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса.Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

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

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

* - укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* - формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* - овладение школой движения;
* - развитие координационных и кондиционных способностей;
* - формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья работоспособности;
* - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдений правил техники безопасности во время занятий;
* - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* - воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности воспитание морально-волевых качеств, содействию развитию психических процессов (представлению, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕИ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение 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;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

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

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Формирование универсальных учебных действий***

***Личностные УДД:*** ценностно-смысловая ориентация учащихся, действие мыслеобразования, нравственно-этическое оценивание.

***Коммуникативные УДД:***умение выражать свои мысли; разрешение конфликтов;остановка вопросов; управление поведением партнера: контроль, коррекция; планирование сотрудничества с учителем и сверстниками; построение  высказываний в соответствии с условиями коммутации.

***Регулятивные УДД:*** целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения,контроль в форме сличения с эталоном,планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Предметные результаты**

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

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

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Распределение учебного времени прохождения программного материалапо физической культуре 1 - 4 классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| I | II | III | IV |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 2 | Подвижные игры | 21 | 18 | 15 | 15 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 27 | 29 | 28 | 28 |
| 5 | Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола | 21 | 25 | 29 | 29 |
| 6 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА: Знания о физической культуре. *Естественные основы*** *1–2 классы*. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.*3–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. ***Социально-психологические основы****1–2 классы*. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.*3–4 классы*. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, и тестирования физических качеств. ***Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля****1–2 классы*. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.*3-4 классы*. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей. ***Подвижные игры****1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. ***Гимнастика с элементами акробатики*** *1–4 классы*. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. ***Легкоатлетические упражнения*** *1–2 классы*. Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности  на занятиях.*3–4 классы*. Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности  на уроках. ***Лыжная подготовка***.*1–4 классы*. Понятия: *скользящий, ступающий ход,* влияние лыжных гонок на здоровье человека.Техника безопасности  на уроках.

**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***. Организующие команды и приемы. 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. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжная подготовка***. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***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 легкой 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.

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

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

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Учащиеся должны знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх; о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; о физических качествах и общих правилах их тестирования; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Учащиеся должны уметь (демонстрировать):**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 6 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла.В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла 100см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе, кол-во раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 | Без учёта времени | |
| Координация | Челночный бег 3х10м, с | 11,0 | 11,5 |

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| нормативы | | классы | | | | | | | | |
| 2 | | | 3 | | | 4 | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Прыжок в длину с места, см | м | 160 | 145 | 110 | 165 | 150 | 130 | 170 | 160 | 140 |
| д | 145 | 130 | 100 | 150 | 135 | 115 | 150 | 140 | 120 |
| Прыжок в высоту, см | м | 80 | 70 | 65 | 85 | 75 | 70 | 95 | 85 | 80 |
| д | 75 | 65 | 60 | 80 | 70 | 65 | 90 | 80 | 75 |
| Прыжки через скакалку, кол-во раз | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| Челночный бег 3х10м,с | м | 9,6 | 10,4 | 11,0 | 9,0 | 9,8 | 10,2 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| д | 10,0 | 10,7 | 11,5 | 9,4 | 10,3 | 10,8 | 9,1 | 9,9 | 10,4 |
| Бег 30м, с | м | 5,8 | 6,6 | 7,2 | 5,4 | 6,2 | 6,8 | 5,2 | 6,0 | 6,6 |
| д | 6,0 | 6,6 | 7,3 | 5,8 | 6,5 | 7,0 | 5,5 | 6,4 | 6,8 |
| Бег 1000м | м,д | Без учёта времени | | | | | | | | |
| Подъём туловища за 30с, кол-во раз | м | 20 | 13 | 8 | 21 | 14 | 9 | 23 | 16 | 12 |
| д | 15 | 10 | 7 | 17 | 11 | 8 | 18 | 12 | 9 |
| Наклон вперёд, сидя на полу, см | м | +10 | +6 | +2 | +11 | +6 | +1 | +12 | +7 | +2 |
| д | +13 | +7 | +2 | +14 | +7 | +2 | +15 | +8 | +3 |
| Подтягивания, кол-во раз | м | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| д |  |  |  | 9 | 7 | 2 | 10 | 6 | 4 |
| Отжимания, кол-во раз | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| Метание мяча (150г),м | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| Лыжная гонка 1000м, мин | м | 8,30 | 9,00 | 9,30 | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
| д | 9,00 | 9,30 | 10,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Приседания, кол-во раз | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| д | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ**: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ**

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

**По основам знаний.**Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.***Оценка «5»*** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.***Оценка «4»*** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.***Оценку «3»*** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**По технике владения двигательными действиями (умения ми, навыками).*Оценка «5»*** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.***Оценка «4» -*** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.***Оценка «3»*** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: Список литературы:**

1. Каинов А.Н., Курьерова Г.И. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. -Волгоград: Учитель, 2012.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. М.: просвещение, 2014.
3. Лях В.И., ЗданевичА.А.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», - Москва:«Просвещение»,2011
4. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2015.

**Учебно-практическое оборудование:**

стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; скамейки гимнастические; перекладина навесная; канат для лазанья; маты гимнастические; гимнастический «козёл»; гимнастический мостик; гимнастический «конь»; гимнастические параллельные брусья; гантели (0,5 и 1 кг) мячи набивные (1 кг); скакалки гимнастические; мячи малые (резиновые, теннисные); палки гимнастические; обручи гимнастические; планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; рулетка измерительная (5,0 м); щиты с баскетбольными кольцами; мячи (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные); сетка волейбольная; мячи средние резиновые; гимнастические кольца; аптечка медицинская, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки,

Согласовано:

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Санникова Н.А. «\_\_\_\_» сентября 2018г.

Согласовано:

Протокол № от «\_\_\_\_» сентября 2018г. Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_