

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
КЫРГЫЗСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОГРАММА

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

БИШКЕК-2017

Программа разработана коллективом авторов: руководитель – доктор педагогических наук, профессор Мамытов А.М., разработчики – кандидат педагогических наук, доцент Иманалиев Т.Т., учитель ФК, мастер спорта Судоргин Е.П.

Содержание программы приведено в соответствие с требованиями предметного стандарта по физической культуре для учащихся 1-4 классов, утверждённого Министерством образования и науки КР № 1247/1 от 8.10.2015 года. Программа определяет содержание и круг требований к физкультурно-образовательной подготовке школьников начальных классов. Содержание и структура программы способствует формированию у учащихся 1-4 классов жизненно важных навыков: физических, моральных и волевых качеств, основ здорового образа жизни и компетенций, необходимых в повседневной жизни.

Народные средства физического воспитания и нормативы по физической подготовленности учащихся заимствованы из программы по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных учебных заведений Республики Кыргызстан, введённой в 2004г. С учётом предложений учителей-практиков в нормативы по физической подготовленности внесены частичные изменения.

Объяснительная записка

Настоящая программа представляет основное содержание предметного стандарта по предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учебных заведений Кыргызской Республики. Она имеет ряд особенностей:

- при формировании её содержания учтены требования предметного стандарта по предмету «Физическая культура» в рамках новой методологии формирования современного содержания школьного образования.

Освоение программного материала и выполнение соответствующих требований программы являются обязательными для общеобразовательных школ Кыргызской Республики не зависимо от их типа и форм собственности;

- система занятий физическими упражнениями, заложенная в программе, ориентирована на достижение конечного результата обучения, выраженного в виде надпредметных (ключевых) и предметных компетенций. Результат обучения в виде надпредметных компетенций представляет собой обобщённый вклад обязательных уроков физической культуры в формирование у учащихся информационных, социально – коммуникативных компетенций, а также компетенций, связанных с самоорганизацией и разрешением возникших проблем, имеющих общественное и личное значение. Процесс и уровень сформированности надпредметных компетенций оцениваются в рамках диагностического, формативного и итогового оценивания, в ходе которых учителю рекомендуется шире использовать методы наблюдения, беседы, контроля, а также использование тестовых заданий. Программный материал построен таким образом, чтобы преподаватель проводил занятия с ожиданием двух уровней результатов. **Первый уровень** подготовленности должен быть достигнут по результатам обучения в 1-2 классах и успешность соответствующих достижений должна оцениваться безотметочно, с использованием только качественных и описательных способов оценивания. **Второй уровень** подготовленности должен быть достигнут по результатам обучения в 3-4 классах и успешность достижений оценивается с выставлением отметок;

- система знаний, умений и навыков составляющих содержательную сторону программы, построена с учётом методических правил: «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному» и «от известного к неизвестному».

Целью физического воспитания детей данного возраста является содействие гармоничному развитию путём их физического совершенства, духовного богатства и моральной чистоты. Занятия физическими упражнениями призваны решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Соответственно, программа предусматривает:

- обучение технике выполнения простейших физических упражнений;
- содействие правильному физическому развитию;
- укрепление здоровья;
- закаливание организма;
- формирование правильной осанки и телосложения;
- развитие основных физических качеств и обеспечение всесторонней физической подготовленности;
- формирование умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- формирование потребностей в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Характеристика программного материала и особенности организации и проведения уроков физической культуры.

Разделы программы. Программный материал включает в себя четыре раздела:

1. Примерное распределение учебного времени по видам программного материала (сетка часов). В нём определено количество обязательных часов (базовая часть-48 часов) отводимых для направленного развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, а так же объём времени для вариативной части (20 часов), содержание которого определяется местными органами управления физическим воспитанием учащихся и учебными заведениями.
2. Содержание программного материала базовой части, состоящее из основ знаний, освоения двигательных умений, навыков и развития физических качеств, требует, чтобы основы знаний изучались в процессе уроков физического воспитания. В этой связи, не предусмотрено проведение отдельных теоретических занятий. Освоение двигательных умений и навыков, развитие физических качеств базируется на элементах основной гимнастики, подвижных игр, бега, прыжков, многоскоков, акробатических упражнений,

- спортивных игр и кроссовой подготовки. Содержание программного материала вариативной части разрабатывается с учётом рекомендаций местных органов управления, самим учителем физической культуры.
3. Нормативы по физической подготовленности учащихся состоят из контрольных испытаний. Они разработаны с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, проживающих в условиях предгорья, среднегорья и высокогорья.
 4. Требования, предъявляемые к учащимся, заканчивающим начальную ступень школьного образования, предусматривают степень освоения учащимися теоретических сведений, сформированности двигательных умений и навыков, уровень физической подготовленности и освоение навыков необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Особенности формирования вариативной части. Местные органы управления физическим воспитанием учащихся и учитель физической культуры вправе формировать содержание вариативной части программы. Для этого необходимо учитывать особенности материально-технической базы учебного заведения, уровня подготовленности педагогических кадров, традиций учебного заведения, спортивного интереса учащихся, климатических, а также иных особенностей проживания. В порядке рекомендации в вышеуказанных целях в программу включены материалы для проведения уроков плавания, футбола, ритмической гимнастики, аэробики, шейпинга, оздоровительных форм гимнастики, йоги.

Домашнее задание. Программой предусмотрены регулярные домашние задания. Они включают в себя: самостоятельное освоение определённого объёма знаний по здоровому образу жизни, по технике безопасности, самостоятельное развитие физических качеств, использование доступных средств закаливания, организации здорового питания. Предлагаемый материал в известной степени дифференцирован с учётом возраста учащихся.

Объём двигательной активности. Примерный объём двигательной активности учащихся определён с учётом установленных физиологических норм двигательной активности и составляет не менее 2-х часов занятий ежедневно.

Оценка уровня освоения программы. Проверка и оценка уровня освоения программного материала осуществляется в процессе самих уроков.

Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» определяется на основании выполнения нормативов по физической подготовленности, а также освоения требований по физическому воспитанию для учащихся, заканчивающих обучение в начальном общеобразовательном заведении. Учитель физической культуры вправе отступить от «нормативного» подхода оценки успеваемости учащихся с учётом особенностей динамики физической подготовленности, состояния здоровья, спортивной подготовленности, мотивации учащихся, степени освоения знаний о физической культуре и других.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 1-2 классов осуществляется безотметочно, 3-4 классов – на основании тестирования, которые проводятся дважды в год.

Народные средства физического воспитания. В связи с возрастающим интересом к народным средствам физического воспитания, как культурному наследию и явлению этнопедагогики, в программе приведён перечень кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений. Они даны применительно к возрасту учащихся, направленности по влиянию на развитие физических качеств, а также целесообразности использования в различных частях урока. Учитывая пожелания учителей физической культуры, в порядке приложения к программе представлены: содержание, правила и другие методические особенности применения народных игр и физических упражнений в организации физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений.

Общие указания по проведению урока. В процессе физического воспитания учитель должен:

- предоставлять учащимся разноуровневый по сложности программный материал, сформировать потребности для систематических, в том числе и самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья;
- ориентировать свою деятельность на воспитание моральных и волевых качеств, формируя тем самым нравственный облик учащихся.

Для всех учащихся на уроке физической устанавливается спортивная

форма одежды и обувь. Лица, освобождённые от занятий физической культурой (по заключению медицинской комиссии) присутствуют на уроках в спортивной обуви.

В целях повышения оздоровительного эффекта уроков физической культуры рекомендуется проводить их на открытом воздухе.

На каждом уроке планируются упражнения, направленные на воспитание физических качеств и формирование двигательных навыков и умений с учётом половозрастных особенностей развития учащихся.

Освоение учащимися системы специальных знаний и формирование организационно-методических умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями осуществляется в процессе уроков и в ходе внеклассной работы, а также физкультурно-оздоровительных мероприятий по физическому воспитанию в школе.

Специальные медицинские группы. Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются физической культурой по специальной программе, разработанной учителем физической культуры.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия. В целях повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья учащихся, формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой, в соответствии с «Положением о физическом воспитании учащихся средних общеобразовательных учебных заведений» организуются физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассная работа и спортивно-массовые мероприятия. Содержание этих форм занятий физическими упражнениями определяются физкультурным комплексом «Ден соолук», традициями учебного заведения, которые, в целом, сориентированы на выполнение программы по физическому воспитанию.

Обеспечение безопасности на уроках. Во избежание травм и реализации принципа оздоровительной направленности физического воспитания следует руководствоваться требованиями по технике безопасности на уроках физической культуры. Уроки физической культуры организуются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, что предполагает ежегодный и текущий ремонт зала и других мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря, регулярную уборку помещений.

Ежегодно перед началом учебного года и второго полугодия следует проводить инструктаж по технике безопасности с учащимися и оформлять его документально. Важное значение для повышения безопасности уроков физической культуры имеют освоение учащимися знаний по технике безопасности, формирование навыков и умений организации страховки и взаимопомощи.

Врачебно-педагогический контроль. Ежегодно организуется врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья учащихся и их физической подготовленности.

Программный материал уроков физической культуры (1-4 классы).

Примерное распределение учебного времени на виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов).

Виды программного материала	Классы			
	1	2	3	4
Классы	1	2	3	4
Обязательная часть (часы):	48	48	48	48
Основы знаний	В процессе уроков			
Двигательные умения и навыки:				
Основная гимнастика	24	24	24	24
Подвижные игры с элементами: ходьбы, бега, прыжков, метаний и многоскоков, акробатических упражнений, спортивных игр.	24	24	24	24
Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	На каждом занятии 30% время отводится на воспитание физ. качеств.			
Вариативная часть	20	20	20	20
Учебный материал, определяемый местными органами управления физическим воспитанием	10	10	10	10
Учебный материал, определяемый учебным заведением.	10	10	10	10
Всего:	68	68	68	68

Программный материал для проведения уроков физической культуры для учащихся 1-4 классов (обязательная часть).

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ЛИНИИ.	1КЛАСС	2КЛАСС	3КЛАСС	4КЛАСС
1	2	3	4	5
I	Информационная компетентность			
	Уметь находить источники информации, анализировать её и делать выводы.			
Основы знаний	Знать правила поведения на спортивных площадках и в спортивном зале; сведения о режиме дня и личной гигиене	Знать назначение утренней гимнастики; название игр, спорт. инвентаря и оборудования, правила игр.	Знать влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку. Дыхание при беге; название упражнений и исходных положений; название суставов и частей тела. Освоение элементарных сведений о правилах соревнований.	
II	Социально – коммуникативная компетентность			
	Уметь выполнять и решать возникшие проблемы самостоятельно в условиях работы в группе или команды; понимать и действовать в соответствии с распоряжениями и командами; формировать двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метаниях, гимнастических упражнениях и подвижных играх - самостоятельно.			

	ЧАСТЬ 1. ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ			
	Освоение строевых упражнений			
ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА	Основная стойка. Построение в шеренгу, колонн, круг. Перестроение по отделению м, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки. Повороты направо, налево. Выполнить команды: «Шагом марш!», «Класс стой!»	Размыкание и смыкание приставным и шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Выполнять команды: «На два, на три и тд. шага-Разомкнись!»	Выполнять команды: «Шире шаг! Чаше шаг! Реже шаг!». «По порядку рассчитайсь! На первый, второй рассчитайсь!» . Перестроения : «Из одной шеренги в две, из двух шеренг в два круга». Передвижение: «По кругу, по диагонали, противоходом, змейкой».	Выполнять команды: «Равняйся! , Смирно!, Вольно!». Рапорт дежурного . Повороты на месте: «Направо!, Налево!, Кругом!». Расчёт: «на первый-третий и тд».Перестроения: «Из колонны по одному в колонну по два, три, четыре» на месте и в движении.
	Освоение навыка прыжка			

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд; с поворотом на 90°; прыжки в длину с места и короткого разбега; прыжки через препятствия (высота 30-40см).	Прыжки с поворотом на 180°; по разметкам. Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания. Прыжки с высоты 30-40см.	Прыжки стоя боком к месту приземления; прыжки с высоты 40-50см. Прыжки в высоту с разбега, способом «перешагивание». Прыжки в длину с места «согнув ноги». Прыжки с места, толчком двумя, одинарный, тройной, пятискок. Прыжки на точность приземления.
	Освоение навыка опорного прыжка		

				руками».
ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА	Освоение навыков лазания и перелазания			
	Лазание : «по гимнастической стенке, канату. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях». Перелазание: «через гимнастические маты, гимнастические скамейки, под планкой, сеткой и тд».	Лазание: «по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, по канату». Перелазание: «через гимнастическое бревно, забор».	Лазание: «по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, по канату». Перелазание: «через гимнастическое бревно, забор».	Лазание: «по канату в три приёма». Перелазание через препятствия.
	Освоение навыков акробатических упражнений			
Группировка; перекаты в группировке лёжа на спине, лёжа на	Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка	Кувырок назад, кувырок вперёд, кувырок назад с перекатом	

	животе. Из положени я лёжа на животе, пережат в упор стоя на коленях.	упор присев, кувырок в сторону, упор присев.	вперёд, стойка на лопатках; из положения лёжа на спине «мост» с помощью. Комбинации из освоенных элементов.	в стойку на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов
Освоение навыков висов и упоров				
	Вис стоя и лёжа; сгибание и разгибание ног в вися; на гимнастической стенке вис на согнутых руках, вис лёжа согнувшись. Из вися, упор лёжа и стоя на коленях.		Вис согнув ноги, завесом двумя на согнутых руках; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание в вися; поднимание ног в вися.	
Средства для	Освоение навыков ходьбы			
	Ходьба: на носках, пятках, внешней и внутренней части стопы; в полуприседе, приседе с		Ходьба с изменением длины и частоты шагов по команде учителя. Ходьба с преодолением	

подвижных игр с элементами: ходьбы, бега, прыжков, метаний, многооскоков.	различным положением рук; короткими (20-30см), средними (50-55см), и длинными (60-65см) шагами. Ходьба под счёт учителя.		препятствий. Ходьба с изменением темпа.
	Освоение навыков бега		
	Бег с высоким подниманием колена, с захлёстыванием голени, на прямых ногах. Бег правым, левым боком приставными шагами. Бег с изменением направления, Бег с высокого старта. Равномерный бег до 1км.		Равномерный бег 1,5-2км., бег с высокого старта, бег с преодолением препятствий.
	Освоение навыков метаний		
	Метание малого мяча (предмета) правой (левой) рукой из-за головы, на дальность и в цель.	Метание большого и малых мячей на дальность и в цель; набивного мяча (1кг) двумя из-за головы, от груди, снизу; одной от	Метание большого и малого мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 4-8м; малого мяча с места и разбега на дальность отскока от стены и пола; большого мяча (одной рукой от плеча) в парах и тройках.

		плеча	
Средств для подвижных игр с элементами: спортивных игр.	Освоение элементарных навыков в ловле, передачи, ведении и бросков мяча		
	Ловля, передача, броски и ведение мяча на месте и ходьбе (индивидуально и в парах). Перебрасывание предметов через сетку (верёвку) высотой 150см., (пионербол).	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах, треугольнике, квадрате, круге). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски мяча на точность после ведения. «Пионербол»	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Броски и удары мячом в цель с места, в ходьбе и беге. «Пионербол».
	ЧАСТЬ 2. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ		
Воспитание	Общеразвивающие упражнения без предметов и с	Общеразвивающие упражнения без	без с

силы	предметами (вес 1-1,5кг); метания, упражнения в висах и упорах; лазание.		предметами (вес 1-3кг) и упражнения из 1-2 классов с увеличением параметров нагрузки.
Воспитание быстроты	Эстафеты типа «Смена мест», «Вызов номеров»; Подвижные игры: «К своим флажкам», «Быстро и точно», «Охотники и утки», «Салки» и др.	Бег с ускорением на отрезках 10-20м.; бег с высокого старта на 30м.	Бег с максимальной скоростью на отрезках 30-60м»; бег с изменением скорости; бег «в коридорчике» на 30-40м; эстафетный бег с увеличением длины этапов с 15 до 30м.
Воспитание выносливости	Равномерный медленный бег 3-5мин ; повторный бег на отрезках 15-20м., 3-5 раз.		Равномерный бег 8-10мин; повторный бег на отрезках 20-40м × 3-5раз.
Воспитание гибкости	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами с повышенной амплитудой; маховые движения; наклоны, «полушпагат и шпагат». Упражнения выполнять до болевых ощущений.		
Воспитание ловкости	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом; ходьба и бег		То же с преодолением 3-5 препятствий; бег приставными шагами правым (левым) боком;

	с преодолением 2-3 препятствий; бег по разметкам; челночный бег (3×5м, 3×10м); эстафеты с мячом; подвижные игры (вышибалы, передал-садись и др.); броски в горизонтальные и вертикальные цели; попадание мячами (предметами) в движущуюся цель и др.	спиной вперёд; эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков); подвижные игры «салки» различные варианты, на небольшой площадке. Метания с 4-6м., по катящемуся мячу; челночный бег. Подвижные игры с мячом.		
III	<p>Компетентности самоорганизации и разрешение проблем.</p> <p>Соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры. Уметь действовать в чрезвычайных ситуациях. Уметь составлять индивидуальный режим дня и выполнять его; уметь составлять комплекс утренней гимнастики и выполнять её; выполнять процедуры закаливания; соблюдать режим питания; знать и вырабатывать правильную осанку.</p>			
	Часть 3. Личная и социальная ответственность			
Упражнения для осанки	Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней части стопы с различным положением рук, ходьба с мешочком (книгой) на голове. Общеразвивающиеся и гимнастические упражнения.			
	Практические занятия по основам безопасной жизнедеятельности на уроках физической культуры.			
	1класс	2класс	3класс	4класс

<p>Основы безопасной жизнедеятельности (ОБЖ)</p>	<p>1.Правила безопасности и поведения на уроке ФК в спортивном зале: при пожаре, землетрясении, затоплении, взрыве и обрушении, неисправностях в электропроводке, опасные вещества и др.</p> <p>2. Отработка вариантов эвакуации из спортивного зала и школы.</p>	<p>1.Правила безопасности и поведения на уроках ФК на открытых спортивных сооружениях: при экстремальных температурах воздуха (жара, холод), выполнении бега, метании снарядов, преодолении препятствий .</p> <p>2.Взаимопомощь и страховка друг друга.</p> <p>3. Отработка мер защиты при возникновении чрезвычайных</p>	<p>1.Правила безопасности и поведения при проведении туристских походов и экскурсий, активного отдыха на природе и водоёмах (рельеф местности, горные реки, гроза, атмосферные осадки, сели, оползень, лавина, землетрясение, сильный ветер, туман, укусы насекомых и змей, др).</p> <p>2.Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.</p>	<p>Правила безопасности и поведения на уроке ФК при возникновении техногенных ЧС: радиация, химические отравляющие вещества, кислотные дожди, задымление и др.</p> <p>2.Подручные средства</p>
--	---	---	---	--

		ситуаций.		ва защит а и их приме нение (повяз ки, платк и, одежд а, укрыт ия и др.) 3.Оказ ание перво й довра чебно й помо щи постра давше му.
--	--	-----------	--	--

Примечание: Занятия по ОБЖ на уроке физической культуры проводятся в подготовительной или заключительной части урока.

Ожидаемые результаты обучения учащихся (по ступеням и классам).

Содержатель ные линии	1класс	2класс	3класс	4класс
1	2	3	4	5
I	Информационная компетентность			

<p>Основы знаний</p>	<p>1.1.1. Знать источники нужной информации. 1.1.2. Знать правила поведения на спортивных площадках и в спортивном зале. 1.1.3. Знать режим дня и личную гигиену. 1.1.4. Знать правила поведения при пожаре, землетрясении, неисправностях в электропроводке и др. 1.1.4. Знать варианты эвакуации из зала и школы. 1.2.1. Уметь обмениваться полученной информацией</p>	<p>1.1.1. Знать источники нужной информации. 1.1.2. Знать правила безопасности при экстремальных температурах воздуха (жара, холод), при выполнении бега, метаний, преодолении препятствий. 1.1.3. Знать назначение утренней гимнастики. 1.1.4. Знать название и правила изучаемых игр. 1.1.5. Знать название и назначение спортивного инвентаря и оборудования. 1.2.1. Уметь обмениваться полученной информацией с товарищами, отстаивать своё мнение.</p>	<p>1.1.1. Знать источники нужной информации. 1.1.2. Знать влияние физических упражнений на осанку, укрепление здоровья. 1.1.3. Знать название упражнений и исходные положения для выполнения. 1.1.4. Знать название суставов и частей тела. 1.1.5. Знать элементарные сведения о правилах соревнований изучаемых видов спорта. 1.1.6. Знать правила безопасности при проведении экскурсий, активном отдыхе на природе и водоёмах. 1.1.7. Знать правила безопасности при возникновении техногенных чрезвычайных ситуаций и применении подручных средств защиты при задымлении, химических веществ, радиации, кислотных дождях и др. 1.1.8. Знать приёмы доврачебной помощи пострадавшему (повязки, платки, одежда, укрытие) 1.2.1. Уметь обмениваться полученной информацией с товарищами, отстаивать своё мнение.</p>
----------------------	--	---	---

	<p>й с товарищами, отстаивать своё мнение.</p> <p>1.3.1. Применять полученную информацию в повседневной жизни.</p>	<p>1.3.1. Применять полученную информацию на практике.</p>	<p>1.3.1. Применять полученную информацию на практике.</p>	
II	<p>Социально - коммуникативные компетентности и компетентности связанные с самоорганизацией и разрешением проблем.</p>			
Строевые упражнения	<p>2.1.1. Знать строевые команды.</p> <p>2.2.1. Уметь строиться по росту в шеренгу, колонну.</p> <p>2.2.2. Уметь размыкаться на вытянутые руки.</p> <p>2.2.3. Выполнять повороты на месте.</p> <p>2.2.4. Выполнять команды «Шагом марш!», «Класс стой!».</p>	<p>2.1.1. Знать порядок строя и терминологию.</p> <p>2.2.1. Выполнять размыкание приставными шагами и по распоряжению.</p> <p>2.2.2. Выполнять перестроения из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>2.2.3. Выполнять передвижение в колонне по указанным ориентирам.</p> <p>2.3.1. Уметь взаимодействовать в группе.</p>	<p>2.1.1. Знать терминологию</p> <p>2.2.1. Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг», «На первый второй рассчитайсь!».</p> <p>2.2.2. Выполнять передвижение по диагонали, змейкой.</p> <p>2.2.3. Выполнять перестроения в 2 шеренги, из двух шеренг в 2 круга.</p> <p>2.3.1. Уметь взаимодействие</p>	<p>2.2.1. Выполнять команды «Смирно!», «Вольно!», сдавать рапорт дежурного.</p> <p>2.2.2. Выполнять поворот кругом на месте.</p> <p>2.2.3. Выполнять расчёт по распоряжению.</p> <p>2.2.4. Выполнять перестроение из одной шеренги в три-уступами;</p>

			вать в группе.	из одной колонны в колонну по три, четыре в движении 2.3.1. Уметь самостоятельно вести подсчёт и выполнять строевые команды.
Прыжки	3.1.1. Знать технику безопасности и при прыжках 3.1.2. Знать виды прыжков и понимать терминологию. 3.2.1. Уметь выполнять различные виды прыжков. 3.3.1. Выполнять прыжки в зависимости от ситуации.	3.1.1. Знать элементы техники прыжка и понимать терминологию. 3.2.1. Уметь прыгать с поворотами до 180°. 3.2.2. Уметь прыгать с разбега с отталкиванием в определённой зоне. 3.3.1. Выполнять прыжки в зависимости от ситуации.	3.1.1. Знать технику различных видов прыжка, понимать терминологию. 3.2.1. Уметь прыгать различными способами и из различных исходных положений. 3.2.2. Уметь взаимодействовать с товарищами. 3.3.1. Выполнять прыжки в зависимости от рельефа местности, игровой ситуации .	
Лазание и перелазанье	4.1.1. Знать технику безопасности и при лазании 4.1.2. Знать способы лазанья, перелазанья	4.1.1. Знать технику безопасности и правила поведения на снарядах при лазании и перелазании. 4.2.1. Уметь преодолевать препятствия различными способами лазания и перелазания. 4.3.1. Выполнять лазание и		4.1.1. Знать технику безопасности и правила поведения при лазании по канату и преодолении полосы

	<p>и терминологию.</p> <p>4.2.1. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, скамейке различными способами.</p> <p>4.2.2. Уметь преодолевать различные препятствия перелазанием.</p> <p>4.3.1. Оказывать помощь и страховку.</p>	<p>перелазание различными способами в зависимости от вида препятствия.</p> <p>4.3.2. Помогать и страховать товарища.</p>	<p>препятствий .</p> <p>4.2.1. Уметь лазать по канату «в три приёма».</p> <p>4.2.2. Уметь преодолевать полосу препятствий, применяя различные способы лазания и перелазания .</p> <p>4.3.1. Помогать и страховать товарища.</p>
Акробатические упражнения	<p>5.1.1. Знать сегменты частей тела, терминологию.</p> <p>5.2.1. Уметь принимать группировки в различных позах.</p> <p>5.2.1. Выполнять перекуты в группировке различными способами.</p>	<p>5.1.1. Знать значение разминки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>5.2.1. Уметь выполнять кувырки вперёд, в сторону.</p> <p>5.2.2. Уметь выполнять стойки на лопатках с различным положением ног.</p> <p>5.3.1. Самостоятельно выполнять акробатические упражнения</p>	<p>5.1.1. Знать упражнения для развития гибкости.</p> <p>5.2.2. Уметь выполнять кувырки вперёд, назад; перекуты в стойку на лопатках; «мост».</p> <p>5.3.1. Выполнять комбинации из элементов акробатики самостоятельно.</p>
		6.1.1. Знать технику	6.1.1. Знать технику

<p>Висы и упоры</p>		<p>безопасности при выполнении висов, упоров и терминологию. 6.2.1. Уметь выполнять висы, стоя и лёжа; вис на согнутых руках; вис, согнувшись и прогнувшись. 6.2.2. Уметь выполнять упоры, лёжа, стоя на коленях, на полу и гимнастических снарядах. 6.3.1. Выполнить норматив, подтягивание в виси на перекладине (мальчики 3кл). 6.3..2. Самостоятельно выполнять упражнения в висах во внеурочное время.</p>	<p>безопасность и при выполнении висов, упоров и терминологию. 6.2.1. Уметь выполнять висы, согнув ноги, завесы двумя на согнутых руках согнув ноги. 6.3.1. Выполнить норматив в подтягивани и на перекладине в виси (мальчики). 6.3..2. Самостоятельно выполнять упражнения в висах во внеурочное время.</p>
<p>Ходьба</p>	<p>7.1.1.Знать технику специальных видов ходьбы и понимать терминологию. 7.2.1. Уметь ходить, на носках, на пятках, на внешней и внутренней части стопы с различным положением рук, короткими, средними и длинными шагами. 7.3.1. Самостоятельно</p>	<p>7.1.1. Знать технику прогулочной и спортивной ходьбы. 7.2.1. Уметь ходить с изменением длины и частоты шагов, изменять направление, преодолевать препятствия. 7.3.1. Самостоятельно отрабатывать способы</p>	

	отрабатывать способы ходьбы во внеурочное время.		ходьбы во внеурочное время.
Бег	<p>8.1.1. Знать технику безопасности бега по прямой и в кроссе.</p> <p>8.2.1. Уметь выполнять специальные беговые упражнения.</p> <p>8.3.1. Выполнять бег с высокого старта на 1км.</p> <p>8.3.1. Самостоятельно отрабатывать способы бега во внеурочное время.</p>		<p>8.1.1. Знать отличие равномерного бега от переменного</p> <p>8.1.2. Знать технику работы рук, правила дыхания при беге.</p> <p>8.2.1. Уметь преодолевать препятствия в беге.</p> <p>8.3.1. Выполнять норматив в беге на 1.5км.</p> <p>8.3.2. Самостоятельно отрабатывать технику бега, развивать быстроту и выносливость.</p>
Метания	<p>9.1.1. Знать технику безопасности и, команды, терминологию в метаниях.</p> <p>9.2.1. Уметь метать предметы из-за головы по вертикальным, горизонтальным мишеням и на дальность.</p> <p>9.3.1. Во внеурочное время отрабатывать технику метания предметов.</p>	<p>9.1.1. Знать технику безопасности, команды в метаниях.</p> <p>9.2.1. Уметь метать малый и большой мячи на заданное расстояние.</p> <p>9.3.1. Выполнять метания малого мяча на дальность.</p> <p>9.3.2. Самостоятельно отрабатывать технику метаний.</p>	<p>9.1.1. Знать технику безопасности, команды в метаниях.</p> <p>9.1.1. Знать технику безопасности в метаниях.</p> <p>9.2.1. Уметь метать предметы с разбега (3-5 шага).</p> <p>9.2.2. Уметь попадать в цель с расстояния 4-8м.</p> <p>9.2.3. Уметь толкать большой мяч одной рукой от плеча.</p> <p>9.3.1. Самостоятельно отрабатывать технику метания и толкания предметов.</p> <p>9.3.2. Принимать участие в играх во дворе «вышибалы», «лапта» и др.</p>
	10.1.1. Знать технику		10.1.1. Знать названия, правила подвижных игр с

Броски, ловля, передачи и ведение мяча.	безопасности и правила поведения на занятиях в спортивном зале. 10.1.2. Знать терминологию и правила подвижных игр. 10.2.1. Уметь передавать, ловить, вести и бросать мяч, стоя на месте, в движении, индивидуально и в парах. 10.3.1. Уметь взаимодействовать с товарищами в игре.	мячом 10.2.1. Уметь ловить и передавать мяч в движении с параллельным смещением игроков; в треугольнике, квадрате, круге; 10.2.2. Уметь вести мяч с изменением направления; высоты отскока; скорости передвижения. 10.2.3. Уметь бросать мяч в цель с хода и бегом. 10.3.1. Уметь взаимодействовать в команде и с соперниками.
---	--	--

Оценивание индивидуальных надпредметных и предметных компетенций учащихся 1,2,3,4 классов по предмету «Физическая культура».

№ п/п	Содержательные линии	Оцениваемые результаты	Критерии оценки	Четверть			
				I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6	7	8
I		Текущее оценивание					
		Информационная компетентность.					
	Основы знаний	1класс. Знает правила поведения на площадке и спортивном зале. Знает сегменты частей тела. Знает спортивную терминологию.	«Молодец». Так держать. Отлично.	В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ.			
		Не точно знает правила поведения на площадке и спортивном зале. Знает не все сегменты частей тела. Знает не точно терминологию.	Хорошо. Но надо более точно отвечать на поставленные вопросы				
		Без наводящих вопросов не может сформулировать ответ.	Старайся самостоятельно и последовательно строить свои ответы и всё будет хорошо.				
		Не отвечает на заданные вопросы.	Надо больше читать, смотреть комиксы, обсуждать с родителями и				

			учителем непонятные вопросы и все получится.	
		2класс. Знает назначение утренней гимнастики; правила подвижных игр; знает название спортивного инвентаря и оборудования	«Молодец». Так держать. Отлично.	В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ.
		Не точно формулирует ответ, не точно трактует правила игры. Затрудняется при принятии исходных положений и выполнении команд.	Хорошо. Но надо более точно отвечать на поставленные вопросы.	
		Без наводящих вопросов не может сформулировать ответ.	Старайся самостоятельно и последовательно строить свои ответы и всё будет хорошо.	
		Не отвечает на заданные вопросы	Надо больше читать, смотреть комиксы, обсуждать с родителями и учителем непонятные вопросы и все получится.	
		3класс. Знает, как влияют физические упражнения на укрепление здоровья и осанку. Знает элементарные правила соревнований по изучаемым видам спорта.	«отлично»	В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ.
		Неточно знает, как влияют физические упражнения на здоровья. Затрудняется в формулировках правил соревнований.	«хорошо»	
		Без наводящих вопросов не может сформулировать ответ.	«удовлетворительно»	
		Не отвечает на заданные вопросы	«неудовлетворительно»	
		4класс. Знает, как правильно работать руками и правильно дышать при беге. Знает и умеет составить комплекс утренней гимнастики. Знает правила	«отлично»	В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ.

		соревнований.					
		В ответе допускаются несущественные неточности. Малый набор упражнений для осанки. Неточно формулирует правила соревнований.	«хорошо»				
		Затрудняется отвечать без наводящих вопросов.	«удовлетворительно»				
		Не может ответить на заданные вопросы	«неудовлетворительно»				
II	Социальная компетентность.			1	2	3	4
1	Строевые упражнения	1,2класс. Умеет: строится по росту, передвигаться в колонне, выполнять повороты на месте, размыкаться.	«Молодец», всё выполняешь правильно, отлично.				
		Не всегда точно выполняет команды. Сбивается с шага. Не всегда точно выполняет команды “Равняйся!”, “Смирно!”.	Надо дома отрабатывать команды вместе с родителями и всё будет отлично.	X	X	X	X
		Не точно выполняет команды. Путает правое, левое плечо.	Отрабатывать строевые команды дома со старшими и всё получится.				
		Нарушена координации в работе рук и ног.	Больше выполнять упр.на координацию: игры с мячом, преодолевать препятствия и др. Всё получится				
		3,4класс. Понимает и выполнять строевые команды. Умеет перестраиваться из колонны по одному, в колонну по два, три, четыре; из шеренги по одному в две; из двух шеренг в два круга.	«отлично»				
		Не всегда точно выполняет строевые команды.	«хорошо»	X	X	X	X
		Путает строевые команды. Сбивается с ноги при передвижении.	«Удовлетворительно»				

		Не соблюдает дисциплину строя. Сознательно нарушает строй. Нет чёткого выполнения команд	«неудовлетворительно»				
2	Прыжки	1,2класс. Умеет прыгать на одной и двух ногах; с поворотами на 90° и 180°; прыгает в длину с места (отталкивание двумя ногами) и разбега (отталкивание одной ногой) с зоны отталкивания; прыгает через препятствия (высота 30-50см). Прыгает через скакалку.	«Молодцы». Усложняйте повороты и у вас прыжки будут ещё лучше.	X	X	X	X
		Допускает неточности в технике исполнения прыжка (не докручивает поворот, приземляется в «разножку»).	Надо дома отрабатывать технику различных прыжков и у вас все получится на отлично.				
		Затрудняется прыгать, отталкиваясь двумя ногами, не может подобрать разбег, приземляется не на параллельные стопы.	Вместе со старшими, дома, отрабатывать технику прыжков и всё будет хорошо.				
		Не может выполнять прыжки (нет желания, нарушена координация). Не может прыгать через скакалку.	Дома вместе со старшими выполнять упражнения по развитию физических качеств. Принимать участие в играх во дворе и др. Всё получится.				
		3,4класс. Умеет прыгать из различных исходных положений; прыгает в длину «согнув ноги» в высоту «перешагиванием»; правильно выполняет и описывает технику прыжка через «козла». Выполняет норматив, прыжок через скакалку: 3кл.-30 прыжков за 30сек. (М. и Д). 4кл.- 35	«отлично»	X	X	X	X

		прыжков.				
		Неточно выполняет и описывает один из элементов техники. Выполняет норматив, прыжок через скакалку: 3кл.-25; 4кл.- 30.	«хорошо»			
		Затрудняется выполнять прыжки; без наводящих вопросов не может описать технику прыжка. Выполняет норматив, прыжки через скакалку: 3кл.-20; 4кл.-25.	«удовлетворительно»			
3	Лазания и перелазания	1,2класс. Умеет лазить по наклонной скамейке, гимнастической стенке различными способами; умеет перелазить через различные препятствия.	«Молодцы». Усложняйте упражнения и у вас будут ещё лучше.		X	X
		Неточно выполняет один из элементов техники лазания и перелазания.	Надо дома выполнять упр. на силу рук и тогда буде всё отлично			
		Затрудняется выполнять некоторые элементы лазания и перелазания.	Дома вместе со старшими и самостоятельно развивать силу рук и через определённое время все будет хорошо.			
		3,4класс. Умеет лазить лёжа на животе; по канату в три приёма. Перелазить через препятствия.	«Отлично»			
		Не уверенно выполняет лазанье по канату. Допускает мелкие неточности в объяснении техники лазания и перелазания.	«Хорошо»		X	X
		Выполняет лазание и перелазание с нарушением координации в работе рук и ног. Затрудняется в описании техники лазания и перелазания	«Удовлетворительно»			
		Не может выполнить лазание по канату. Не может описать технику лазания и перелазания.	«неудовлетворительно»			

4	Акробатические упражнения	1,2класс. Правильно группируется и выполняет перекаты. Выполняет кувырок вперед, стойку на лопатках. Объясняет технику кувырка.	Все элементы техник выполняешь правильно. Продолжать совершенствовать упражнения.				
		Кувырок выполняется с нарушениями группировки, ошибается при описании техники кувырка.	Надо дома отрабатывать кувырки и всё будет отлично.		X	X	
		Испытывает затруднение при выполнении кувырка, не может описать технику выполнения кувырка.	Больше уделять внимания на координационные упр. И упражнениям на гибкость. Все получится.				
	5		3,4класс. Правильно выполняет кувырки вперед, наезд, «мостик» с помощью. Умеет объяснить технику упражнения.	«Отлично»			
			Выполняет кувырки с нарушением группировки. Допускает неточности при описании техники упражнений.	«Хорошо»		X	X
			Испытывает затруднения при выполнении кувырка назад. Затрудняется в описании техники упражнений	«удовлетворительно»			
			Не может и не желает выполнять упражнения.	«неудовлетворительно»			
5	Висы и упоры (См раздел 2.5).	1,2классы. Выполняет упражнения и комбинации в висах и упорах.	Оценивать только с использованием качественных и описательных форм				
		3,4классы. Выполняет упражнения и комбинации в висах и упорах. Правильно объясняет технику упражнений	«Отлично»				
		Не всегда точен в выполнении комбинации допускает незначительные ошибки в технике и объяснении упражнения.	Хорошо		X	X	
		Допускает грубые ошибки в технике упражнения. Объясняет технику упражнения по наводящим	«удовлетворительно»				

		вопросам.				
		Не может и не желает выполнять упражнения.	«неудовлетворительно»			
2				1	2	3 4
6	Ходьба (См. раздел 2.5)	1,2, Умеет ходить различными способами; преодолевает препятствия.	Оценивать только с использованием качественных и описательных форм	X		X
		3,4классы. Умеет ходить различными способами; преодолевает препятствия. Умеет объяснить элементы техники ходьбы.	«отлично»			
		Допускает ошибки в технике ходьбы. Не всегда с ходу преодолевает препятствия. Допускает несущественные ошибки в описании ходьбы.	«хорошо»			
		Не может подобрать ногу под счёт. Затруднена координация в работе рук и ног. Описывает технику ходьбы по наводящим вопросам.	«удовлетворительно»			
		Путает команды, нарушает передвижение в строю. Не желает обучаться.	«неудовлетворительно»			
7	БЕГ (см. раздел 2.5).	1,2, Умеет бегать различными способами. Понимает и выполняет команды.	Оценивать только с использованием качественных и описательных форм	X		X
		3,4классы. Умеет бегать различными способами. Понимает и выполняет команды. Выполняет учебные нормативы.	«отлично»			
		Допускает несущественные ошибки в технике бега. Не всегда точно исполняет команды. Выполняет учебные нормативы	«хорошо»			
		Не умеет правильно дышать при беге. Допускает ошибки в	«удовлетворительно»			

		технике и тактике бега. Выполняет учебные нормативы.				
		Допускает грубые ошибки в технике и тактике бега. Не выполняет учебные нормативы.	«неудовлетворительно»			
8	Метания (см. раздел 2.5).	1,2, Умеет правильно метать мячи. Соблюдает технику безопасности.	Оценивать только с использованием качественных и описательных форм			
		3,4классы. Умеет правильно метать мячи. Соблюдает технику безопасности. Выполняет учебные нормативы.	«отлично»			
		Допускает незначительные ошибки в элементах техники метаний. Выполняет учебный норматив.	«хорошо»	X		X
		Допускает ошибки в технике метаний. Не точно описывает технику метания. Выполняет учебный норматив.	«удовлетворительно»			
		Допускает грубые ошибки в технике метаний. Нарушает технику безопасности. Не выполняет учебный норматив	«неудовлетворительно»			
9	Ловля, броски, передачи и ведение мяча (см. раздел 2.5).	1,2, Правильно выполняет предусмотренные для каждого класса действия с мячом.	Оценивать только с использованием качественных и описательных форм			
		3,4классы. Правильно выполняет предусмотренные для каждого класса действия с мячом. Выполняет учебные нормативы.	«отлично»			
		Допускает незначительные ошибки в технике владения мячом. Выполняет учебные нормативы	«хорошо»		X	X
		Допускает ошибки в технике. Затрудняется описать технику владения мячом. Выполняет учебные нормативы.	«удовлетворительно»			
		Допускает грубые ошибки	«неудовлетворительно»			

		в технике владения мячом. Не может назвать элементы техники. Не выполняет учебный норматив.				
1	Коммуникативная компетентность					
		1,2 классы	Оценивать только с использованием качественных и описательных форм			
		3,4 классы. Умеет общаться с другими учащимися, слушает с терпимостью мнение других учащихся о технике выполняемого упражнения, уважает мнение других по отношению к происходящим событиям, проявляет энтузиазм, учится у более подготовленного, проявляет готовность учиться у своего учителя, понимает, что не всегда прав и понимает свою ошибку, определяет, что принимать, а что нет, когда критикуют его работу. Соблюдает спортивную этику.	“Отлично”			В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ.
		В основном выполняются все требования, но не всегда, стремится исправиться.	“Хорошо”			
		Не всегда воспринимает замечаний по своей работе и отношением с другими.	“Удовлетворительно”			
	Не терпит критики, нет авторитетов. Я, всегда прав.	“Неудовлетворительно”				
Промежуточное оценивание						
II						
1.	Бег на 30м (М. и Д).	Умение выполнять упражнения на скорость и выполнить норматив в беге.	См. нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов.	1		1
2.	Челночный бег	Умение выполнять упражнения на ловкость и	См. нормативы физической подготовленности учащихся 1-4		1	

	4×9м. (М и Д).	выполнить норматив в челночном беге.	классов.				
3.	Прыжок в длину с места (М. и Д.).	Умение выполнять скоростно-силовые упражнения и выполнить норматив в прыжке в длину с места..	См. нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов.	1			1
4.	Подтягивание на перекладине (М)	Умение выполнять силовые упражнения и выполнить норматив в подтягивании.	См. нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов.	1			1
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д)	Умение выполнять силовые упражнения и выполнить норматив в поднимании туловища.	См. нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов.	1			1
6.	Бег на 800-1000м. 1500-2000м (М. и Д.).	Умение выполнять упражнения на выносливость, выбирать темп и технику бега в зависимости от рельефа местности. Выполнить норматив в беге.	См. нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов.	1			1
III	Итоговое оценивание						
	Оценка физического развития учащихся	Выполнение учебных нормативов на оценку: бег на 30м. (М. и Д), прыжок в длину с места (М. и Д), подтягивание на перекладине (М), поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д)	См. нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов	1			1
	Компетенции в саморазвитии, самоорганизации и умения решать свои проблемы.			1	2	3	4
		1-2классы.	Оценивать только с использованием качественных и описательных форм				

		<p>4классы. Умеет спорить, понимает что нужно проявлять усердие для достижения качественного результата, понимает важность разнообразных взглядов на ситуацию, понимает, что организованность помогает добиваться хорошего результата, понимает, что чтобы добиться высокого результата надо начинать с простого, осознаёт важность эффективного использования времени и ресурсов, понимает важность многократного повторения простых движений для достижения высокого конечного результата. Самостоятельно совершенствует свои умственные и физические качества.</p>	<p>“Отлично”</p>	<p>В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ.</p>
		<p>Выполняет требования, но не всегда. Прислушивается к мнению других, исправляется.</p>	<p>“Хорошо”</p>	
		<p>Не умеет отстаивать свою точку зрения. Во всем соглашается или не соглашается.</p>	<p>“Удовлетворительно”</p>	
		<p>Не вступает в дискуссию. Пассивен при разборе различных ситуаций. Живёт своей жизнью.</p>	<p>“Неудовлетворительно”</p>	

Требования по физическому воспитанию для учащихся, оканчивающих начальную школу.

Информационные компетенции. Учащиеся, освоившие программу физической культуры, должны знать: сведения о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и на работоспособность; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями; о режиме дня и двигательном режиме; знать элементарные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-коммуникативные компетенции и компетенции, связанные с самоорганизацией и разрешения проблем. Учащиеся, освоившие программный материал, должны научиться выполнять и решать возникшие проблемы самостоятельно, в условиях работы в группе или команде. Овладеть двигательными навыками и умениями, связанными с ходьбой, бегом, лазанием, метаниями, гимнастическими упражнениями и подвижными играми. Требуется выполнение норм установленных в беге на 30м.; в челночном беге 4х9м.; в прыжках в длину с места; в подтягивании из виса на перекладине (мальчики); в поднимании туловища из положения лёжа на спине (девочки); в метании предметов в цель, а также в наклоне вперёд из положения стоя.

**Нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов,
проживающих**

в условиях предгорья (п /г), среднегорья (с/г) и высокогорья (в/г)

№ п.п.	Контрольные упражнения	Класс	Регио ны	Мальчики			Девочки		
				Оценки					
				5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Бег 30 м/сек.	1-2	Все	Без учёта время					
		3	п/г	5.9	6.2	6.5	6.2	6.5	7.0
			с/г	6.2	6.5	7.2	6.5	6.7	7.5
			в/г	6.5	6.7	7.3	6.6	7.6	7.8
		4	п/г	5.5	6.0	6.6	6.0	6.3	6.8
			с/г	5.7	6.1	6.8	6.3	6.5	7.2
			в/г	5.8	6.3	6.9	6.4	6.7	7.3
2.	Челночный бег 4x9 м.	1-2	Все	Без учёта время					
		3	п/г	12.1	12.6	12. 9	12.6	13.0	13.4
			с/г	12.6	12.9	13. 0	12.9	13.3	13.5
			в/г	12.9	13.0	13. 2	13.1	13.5	13.7
		4	п/г	11.6	11.8	12. 0	11.8	12.0	12.3
			с/г	11.8	11.9	12. 2	12.0	12.3	12.7
			в/г	11.8	12.0	12. 5	12.2	12.5	13.0

3.	Прыжок в длину с места (см.)	1-2	Все	Без учёта результата							
		3	п/г	150	145	130	145	130	125		
			с/г	150	145	130	145	130	125		
			в/г	150	145	130	145	130	125		
		4	п/г	160	150	140	150	140	130		
			с/г	160	150	140	150	140	130		
			в/г	160	150	140	150	140	130		
		4.	<p>Мальчики.</p> <p>Подтягивание на перекладине (раз) или вис на перекладине (гимнастической стенке) – сек.</p> <p>Девочки.</p> <p>Поднимание туловища из положения, лёжа на спине.</p> <p>Количество раз в мин.</p>	1-2	Все	Без учёта результата					
				3	п/г	1	50	40	25	20	15
с/г	1				50	40	25	20	15		
в/г	1				50	40	25	20	15		
4	п/г			2	1	60	28	25	20		
	с/г			2	1	60	28	25	20		
	в/г			2	1	60	28	25	20		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

	Бег на 800-1000м	1-2	Все	Без учёта время					
	Бег на 1500м.	3	Все	Без учёта время					
	Бег на 2000м.	4	Все	Без учёта время					
6	1.Метание предметов в цель. 5 попыток с 6метров (попаданий). 2.Метание предметов (палка, мяч) весом 150гр (м).	1-2	Все	Без учёта результата					
		3	Все	4	3	1	4	3	1
		4	Все	22	18	16	15	12	10
7	Наклон вперёд из положения стоя, пальцами рук коснуться пола сзади пяток, ноги в коленях не сгибать (см).	1-2	Все	Без учёта результата					
		3	Все	7	5	3	13	9	6
		4	Все	8	6	4	14	10	7

Приложение.

Кыргызские Народные подвижные игры, 1-4 классы.

«Аксак кемпир бапалак» (хромая и горбатая собака)?

Количество участников: 5 – 30 учащихся, место: площадка, спорт зал.

Подготовка. Выбирают водящего и «Аксак кемпир» - «Бабку», остальные игроки садятся в один (два) ряд на корточках. Устанавливают пределы площадки для игры.

Описание. К сидящим подходит «Аксак кемпир» и спрашивает: «Как мне переправиться через реку?» - «Можно вплавь, а можно и вброд». Она начинает дуть в ладони как бы раздувая огонь. «Кто это в темноте раздувает огонь?» - спрашивает один из играющих. «Это я, видели моего ребенка?» - «Твой ребенок вон там, в речке». После этих слов рассерженная «Аксак кемпир» бросается догонять игроков. Кого из игроков поймают, тот по договоренности поет или исполняет фант, после чего заменяет «Бабку», которая присоединяется к остальным игрокам.

Правила: нельзя разговаривать, кричать, мешать другим игрокам.

Методическое указание. Площадка для игры должна быть ровной.

«Ак сандык – кок сандык» (белый сундук – синий сундук).

Количество играющих: 10 – 10; место – площадка, зал.

Подготовка. Выбирают водящего, остальные игроки, разделившись на две шеренги, становятся друг к другу спиной захватом в локтевых суставах. Игрокам одной шеренги дается название «Ак сандык», другой - «Кок сандык».

Описание. По команде водящего на счет раз игроки одной команды «Ак сандык», наклоняясь вперед плавно поднимают, на счет два отпускают игроков другой команды «Кок сандык», на счет три, четыре то же самое делают игроки, стоящие в другой шеренге - «Кок сандык». Игра продолжается до обусловленного времени.

Правила: нельзя поднимать партнера без команд водящего, отпускать захваты, делать рывковые движения.

Методические указания. Нельзя допускать кучности игроков, обратить внимание на физическое развитие.

«Ак Терек – кок терек» (белый тополь – синий тополь).

Количество участников: 16 – 20, место: площадка, зал.

Подготовка. Игроки разделившись на две равные команды, располагаются лицом друг к другу на расстоянии 15 – 20 м., взявшись за руки.

Описание. Игроки одной команды под рифму хором говорят: «Ак Терек – кок Терек бизден сизге ким керек?» (Кто вам нужен?). Игроки другой команды отвечают: «Нам никого кроме Темирбека (Амана) не нужно». После этого названный игрок бежит с целью разорвать цепь команды соперника. Если это ему удастся, он забирает одного из двух игроков, где была разорвана цепь, в свою команду. Если нет, он сам остается в команде соперника. Затем то же действие производит другая команда. Игра продолжается до обусловленного времени или пока в одной из команд не останется не более одного игрока.

Разновидность: «Элден – элден эл чабар». (От одного народа к другому бежит оповеститель). Капитан одной команды у капитана другой спрашивает: «Элден – элден эл чабар, бизден сизге ким чабар?». Ему укажут, кого он хотел бы, далее действия происходят согласно описания игры «Ак Терек – кок Терек».

Правила: нельзя начинать бег, не назвав имя игрока, делать повторную попытку.

Методическое указание. Площадка для игры должна быть ровной, обратить внимание на физическое развитие.

АЛА КУЧУК» (пестрый щенок).

Количество играющих: 6-16; место: площадка, спортивный зал. Подготовка. Выбираются два водящих; один из них по договоренности будет «Ала кучук», а другой «Козу» (ягненок). Остальные игроки, образуя круг, держа за руки друг друга. «Козу» становится внутри кружка, а «Ала кучук»- снаружи.

Описание. «Ала кучук» начинает догонять «Козу», если «Козу» окажется в кругу, то игроки опускают руки так, чтобы «Козу» мог безопасно выбежать из круга. В это время «Ала кучук» старается вбежать в круг. Если он это сделает, то игроки снова опускают руки, и «Ала кучук» не может беспрепятственно преследовать «Козу», пока они не поднимут руки. Когда «Козу» будет пойман, то становится в круг, а «Ала кучук» становится на место «Козу». Один из игроков принимая роль «Ала кучука» и игра возобновляется.

Правила. Нельзя игрокам поднимать и опускать руки медленно, специально помогать «Ала кучук» или «Козу», убежать «Козу» от «Ала кучука» можно только в пределах круга.

Методическое указание. Площадка для игры должна быть ровной, без посторонних предметов, если «Ала кучук» долго не может поймать «Козу», то один из играющих может заменить его.

«ТЫРАЙ» (падение на спину).

Количество играющих: 6-24; место: спортзал, площадка; инвентарь: жгуты (скакалки).

Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки делятся на две команды. Участники первой команды по жребию садятся в круг, лицом внутрь круга. Один из них - пастух (сторож). Участники второй команды располагаются по кругу в 2-3м от сидящих.

Описание. По команде водящего игроки второй команды стараются подойти и осалить кого-нибудь жгутом. Пастух в ответ старается не дать осалить своих и схватить нападающего. Схваченный становится помощником пастуха - подпаском. Если сидящие видят, что пастух явно не успевает отбить нападение, они дружно кричат «тырай- тырай», ложатся на спину, подняв руки и ноги. Лежащего в этом положении осалить нельзя. После того, как все участники второй команды займут исходное положение, лежащие садятся. Команды меняются местами после того, как пастух переловит всех нападающих.

Правила. Нельзя производить сильные удары, сидящим вставать, осаленным игрокам снова входить в игру.

Методические указания. Пастух имеет право осалить только в пределах круга. Если кто-нибудь из водящих игроков нарушит правило игры, он остается на своем месте, если из нападающих, то они меняются ролями.

«ҮН ЧЫГАРМАЙ» (издавание звука).

Количество играющих: 10-15; место: спортзал, площадка

Подготовка. Выбирают водящего. Остальные игроки становятся в 2-3 м от него, образуя полукруг.

Описание. Водящий, набрав полную грудь воздуха, создает звук мычания до тех пор, пока хватит воздуха. Сидящие игроки определяют

продолжительность мычания водящего ведением счета. Затем то же самое делаю другие игроки. Выигрывает игрок, сумевший дольше всех издавать мычание. Игра может продолжаться 2-3 раза.

Правила. Нельзя во время мычания делать остановку и продолжать издавать звук, мешать друг другу, создавая шум.

«ҮН ЖАНЫРМАЙ» (эхо).

Количество играющих: 4-6; место: спортзал, площадка.

Подготовка: Игроки оговаривают условия игры и очередность.

Описание. Игроки по очереди произносят «аааууу» и т.д. Игра может повторяться 2-3 раза. Выигрывает игрок, сумевший дольше других произнести «аааууу».

Правила и методические указания, как в игре «Үн чыгармай».

«УЧТУ- УЧТУ». (летели- летели).

Количество играющих: 10-15; место: спортзал, площадка.

Подготовка: Выбирается водящий, остальные игроки становятся в полукруг. Водящий становится впереди и так, чтобы ему хорошо было видно игроков.

Описание. Водящий произносит «учту-учту» и подняв руки, называет какую-либо птицу. За водящим все участники тоже поднимают руки, тем самым подтверждая, что эта птица, действительно, может летать. Затем водящий быстро называет птицу, или что-либо в рифму, но не летающее, тем самым стараясь сбить с толку играющих. Проигрывает тот, кто поднял руку тогда, когда были названы нелетающие предметы или живое существо.

Проигрывает и тот, кто не поднимал руку, когда это следовало по правилам. Проигравший наказывается каким-либо фантомом.

Правила. Нельзя, кроме водящего, другим игрокам «учту-учту» произносить.

Методическое указание. Водящий выбирается из члена наиболее успевающих игроков.

«ЧАНА ТЕПМЕЙ» (катание на санках).

Количество играющих: 4-8; место: бугристое, гористое место, склоны гор; инвентарь: чана (сани).

Подготовка. Игроки, выбрав место, договариваются об условиях игры, инвентаре, очередности.

Описание. Поочередно садясь на санки, игроки начинают скатываться с горки. Побеждает игрок, прокатившийся дальше всех. Игра может длиться до обусловленного времени.

Правила. Нельзя после отталкивания на старте снова отталкиваться в пути скольжения, помогать или мешать друг другу скатываться, пока трассу не освободить предыдущий игрок.

«ЧОЛОК ТООК» (хромая курица). Количество играющих: 10-20; место: площадка, спортзал. Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки разделившись на две команды, располагаются в шеренге друг от друга, на расстоянии 3-4м. Отмечается дистанция в 20-25 м с отметками старта и финиша. Направляющие игроки, взяв правой рукой стопу правой ноги, левой рукой охватывают за спиной локоть правой руки и становятся на линии старта.

Описание. По команде водящего игроки прыжками на левой ноге передвигаются по дистанции и, как только пересекают финишную линию, следующие игроки начинают.

Правила. Нельзя начинать передвижение раньше времени, без захвата рукой стопы ноги, передвигаться бегом или ходьбой.

Методические указания. Игра проводится после разминки.

«ЭТЕК КАРМАШМАЙ» (держание за подол).

Количество играющих: 4-8; место: площадка.

Подготовка. Выбирается «волк» и «мать», остальные игроки держатся за подол матери.

Описание. «Волк» старается в нападении оторвать игроков по одному; мать защищает. Пойманный выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут оторваны все игроки. Затем выбираются новые водящие.

Правила. Нельзя наносить удары, толкаться, пойманным игрокам входить в игру.

«КАЗ ӨРДӨК» (гуси-утки).

Количество играющих: 4-10; место: спортивный зал, площадка; инвентарь: мячи.

Подготовка. Играющих делят на две разных группы, чертится круг диаметром 10-15м. По жребию одна группа садится в центре круга. Игрок этой группы становится сторожем (кароолчу). Игроки другой группы располагаются по кругу на черте без права переступить ее в ходе игры.

Описание. По команде игроки, стоящие на черте, по очереди бросают мяч с целью попасть в кого-либо из сидящих. Сторож, охраняя круг, отражает удары, отбивая мяч. Как только ему удастся, группы меняются ролями (местами). Побеждает группа, чей сторож больше отразил ударов.

Правила. Нападающим нельзя передавать, пасовать друг другу мяч, одному игроку постоянно быть в роли сторожа. Сидящие имеют право уклоняться от удара передвигаясь, не отрываясь от земли. Любое нарушение правил игры считается поражением.

Методическое указание. Игроки имеют право на замену сторожа по ходу игры.

Основные положения домашних заданий.

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4

Знания	Понятия: части тела, короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, основные правила гигиены при занятиях физическими упражнениями.	Понятия: эстафета, команды, старт, финиш, темп, длительность.
	Название игр, инвентаря, оборудования, правила игр, поведение и безопасность во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, значение расслабления и напряжение мышц.	
Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.	Равномерный бег 6-10мин. Бег на короткие дистанции с ускорением	Равномерный бег 12-15мин. Бег на короткие дистанции с ускорением.
	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Метание лёгких предметов на дальность и в цель. Выполнение освоенных упражнений с предметами и без предметов. Подвижные игры и игровые задания, направленные на формирование осанки. Систематические занятия утренней гигиенической гимнастикой.	
Овладение организаторскими умениями.	Умение организовывать подвижные или спортивные игры со сверстниками.	

Примерный объём двигательной активности учащихся.

Классы	Физкультурно-оздоровительные мероприятия			Уроки физ. культуры (раз)	Ежедневный объём занятий (мин)	Внеклассные формы занятий спортом (час/неделю)	Общешкольные мероприятия.		Самостоятельные занятия (мин).
	Гимнастика до занятий (мин)	Физ. мин. На уроках (мин)	Подвижная Перемена (мин)				Участие в соревнованиях (раз).	Дни здоровья И спорта	
1	5-6	5	5-10	2	2	1.10	6-8	Ежемесячно	10-15
2	5-6	5	5-10	2	2	1.30	6-8		10-15
3	5-6	5	5-10	2	2	1.30	6-8		10-15
4	5-6	5	5-10	2	2	1.30	6-8		10-15