

1 класс

Обучающиеся научатся:

- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;
- Различать и выполнять строевые команды;
- Соблюдать правила техники безопасности;
- Проявлять качества силы, координации, выносливости;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Развивать физические качества.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений;
- описывать технику легкоатлетических упражнений;
- выявлять характерные ошибки в упражнениях.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см.)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	6,-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м.	Без учета времени					

2 класс

Обучающиеся научатся:

- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;
- Различать и выполнять строевые команды;
- Соблюдать правила техники безопасности;
- Проявлять качества силы, координации, выносливости;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;

- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Развивать физические качества.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений;
- описывать технику легкоатлетических упражнений;
- выявлять характерные ошибки в упражнениях.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см.)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	6,-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м.	Без учета времени					

3 класс

Обучающиеся научатся:

- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;
- Различать и выполнять строевые команды;
- Соблюдать правила техники безопасности;
- Проявлять качества силы, координации, выносливости;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Развивать физические качества;
- Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол;

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений;
- описывать технику легкоатлетических упражнений;
- выявлять характерные ошибки в упражнениях;
- научиться играть в спортивные игры.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места (см.)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м. (мин., сек.)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км. (мин., сек.)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

4 класса.

Выпускник научится:

- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- Организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60м	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Объект оценивания	Уровни достижений	Критерии оценки	Оценка	Отметка
Выполнить основные технические действия (баскетбол) ведение мяча различными способами; броски по кольцу: снизу, от груди, сверху; со штрафной линии; (пионербол) подачу мяча, прием мяча. Выполнить основные технические действия приема игры: (в баскетбол; пионербол; футбол) в условиях игровой деятельности.	Высокий	Безошибочное выполнение действий и приемов в учебной и игровой деятельности.	Отлично	Зачет
	Повышенный	Безошибочное выполнение действий и приемов учебной деятельности. Незначительные нарушения в игровой деятельности.	Хорошо	Зачет
	Базовый	Незначительные нарушения действий и приемов в учебной игровой деятельности.	Удовлетвор.	Зачет
	Пониженный	Незначительные нарушения в выполнении действий и приемов в учебной деятельности. Значительные нарушения игровой деятельности.	Неуд.	Зачет
	Низкий	Значительные нарушения в выполнении действий и приемов в учебной и игровой деятельности.	Плохо	Незачет
Выполнить основные технические действия: в прыжка	Высокий	Значительные нарушения в выполнении действий и	Отлично	Зачет

в высоту с прямого разбега; с бокового разбега способом «перешагивание»; в прыжках в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; в беге с высокого и старта; в беге на длинные дистанции.		приемов в учебной и игровой деятельности.		
	Повышенный	Безошибочное выполнение действий и приемов в учебной деятельности.	Хорошо	Зачет
	Базовый	Безошибочное выполнение действий учебной деятельности. Незначительные нарушения приемов в учебной деятельности.	Удовлетвор.	Зачет
	Пониженный	Незначительные нарушения действий и приемов в учебной деятельности.	Неуд.	Зачет
	Низкий	Незначительные нарушения действий учебной деятельности. Значительные нарушения приемов учебной деятельности.	Плохо	Незачет
Выполнить основные технические действия метания теннисного мяча с места, с пяти - шагов разбега; броска набивного мяча из-за головы сидя на полу.	Высокий	Безошибочное выполнение действий и приемов в учебной деятельности.	Отлично	Зачет
	Повышенный	Безошибочное выполнение действий учебной деятельности. Незначительные нарушения приемов в учебной деятельности	Хорошо	Зачет
	Базовый	Незначительные нарушения действий и приемов учебной деятельности.	Удовлетвор.	Зачет
	Пониженный	Незначительные нарушения действий учебной деятельности. Значительные нарушения приемов учебной деятельности.	Неуд.	Зачет
	Низкий	Значительные нарушения в выполнении действий и приемов в учебной деятельности.	Плохо	Незачет
Выполнить основные технические действия в гимнастике (элементах акробатики, акробатической связке состоящей из 4-х элементов; упражнении на бревне; опорном прыжке; перекладине); строевых упражнениях.	Высокий	Безошибочное выполнение действий и приемов в учебной деятельности.	Отлично	Зачет
	Повышенный	Безошибочное выполнение действий учебной деятельности. Незначительные нарушения приемов в учебной деятельности	Хорошо	Зачет
	Базовый	Незначительные нарушения действий и приемов учебной деятельности.	Удовлетвор.	Зачет
	Пониженный	Незначительные нарушения действий учебной деятельности. Значительные нарушения приемов учебной	Неуд.	Зачет

		деятельности.		
	Низкий	Значительные нарушения в выполнении действий и приемов в учебной деятельности.	Плохо	Незачет
	Высокий	Безошибочное выполнение действий и приемов учебной деятельности.	Отлично	Зачет
	Повышенный	Безошибочное выполнение действий учебной деятельности. Незначительные нарушения приемов в учебной деятельности	Хорошо	Зачет
	Базовый	Незначительные нарушения действий и приемов в учебной деятельности.	Удовлетвор.	Зачет
	Пониженный	Незначительные нарушения действий учебной деятельности. Значительные нарушения приемов учебной деятельности.	Неуд.	Зачет
	Низкий	Значительные нарушения действий и приемов в учебной деятельности.	Плохо	Незачет