

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №22"



Приложение к основной образовательной
программе начального общего образования

приказ № 530 от 30.08.2018.

Рабочая программа начального общего образования



г.Нижневартовск

Содержание:

1.Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета	4
3.Содержание учебного предмета	8
4.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на каждую тему.....	10

1.Пояснительная записка

Рабочая программа *по физической культуре* составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- 1.Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ, с изменениями и дополнениями).
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, с изменениями и дополнениями (Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897»
3. Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СШ № 22» (4 класс).
4. Учебным планом МБОУ «СШ № 22» на 2018-2019 учебный год.
5. Авторской программы «Физическая культура для I – IV классов четырёхлетней начальной школы», В.И.Ляха Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.
6. Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплекс:Авторская программа «Физическая культура для I – IV классов четырёхлетней начальной школы», В.И.Ляха Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.
Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

Рабочая программа по *физической культуре* рассчитана на реализацию в объёме 102 часов (3 часа в неделю), что соответствует учебному плану МБОУ «СШ№22», годовому календарному учебному графику.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 4 класса 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.

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).

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

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.

Раздел Физическое совершенствование**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в [баскетбол](#), [футбол](#) и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Цели пропедевтического уровня

«Выпускник получит возможность научиться»

Перечень планируемых результатов по программе «Физическая культура» в разделе «Способы физической деятельности»

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.

Перечень планируемых результатов по программе «Физическая культура» в разделе «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)*

3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений. (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Способы физкультурной деятельности

Выполнение движений с различной скоростью, с предметами из различных исходных положений, на ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелазанье, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: Стойка на голове, кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Метание малого мяча на дальность, Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Плавание: Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании. Игры и игровые упражнения: "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос". Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания. Игры "Буксир", "Скользят стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", "Кто быстрее".

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Раздел 4. Календарно - тематическое планирование по физической культуре

№ урок а	Тематический блок с указанием количества часов на его освоение	Кол-во часов, отводимое на каждую тему	Календарные сроки		Примечание
			план	факт	
	Легкая атлетика и подвижные игры	20 часов.			
1	Как сохранить и укрепить здоровье?	1			
2	Бег коротким, средним и длинным шагом. Бег 30 м. с высокого старта.	1			
3	Бег из разных исходных положений. Бег 60 м. с низкого старта. Подвижные игры «Перестрелка».	1			
4	Высокий старт с последующим ускорением. Метание теннисного мяча с места	1			
5	Челночный бег; 4 по 9 м. Ходьба, бег, прыжки. Подвижные игры «Перестрелка».	1			
6	Бег в чередовании с ходьбой до 150 метров. Бег 500 метров. Игра «К своим флажкам».	1			
7	Равномерный, медленный бег до 5 минут.	1			
8	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Режим дня и личная гигиена.	1			
9	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки».	1			
10	Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами.	1			
11	Органы дыхания и сердечнососудистая система. Игра «К своим флажкам».	1			
12	Спортивные игры: футбол-(м); пионербол-(д).	1			
13	Прыжки в длину с места. Игра «Не оступись»	1			

14	Игра «Точно в мишень». <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1			
15	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты.	1			
16	Правила организации и проведения подвижных игр. Игра «Пингвины с мячом».	1			
17	Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Игра «Бой петухов».	1			
18	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.	1			
19	Организация и проведение игр. Игра «Быстро по местам».	1			
20	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1			
	Гимнастика с элементами акробатики	26 часов.			
21	Вводный контроль. Наклон вперед из положения, сидя на полу (гибкость). Игра «Рыбки».	1			
22	Комплекс ОРУ на развитие силы. Игра «Не урони мешочек».	1			
23	Правила организации и проведения подвижных игр. Игра «Третий лишний».	1			
24	Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета.	1			
25	Вводный контроль: Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Волкворву».	1			
26	Комплекс ОРУ на развитие координации движений (ловкость). Игра «Альпинисты».	1			
27	Бег с разной скоростью и изменением направления. Игра «Кто быстрее».	1			

28	Упражнения на развитие координации движений (ловкость). Игра «Через холодный ручей».	1			
29	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1			
30	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест».	1			
31	Перекаты в группировке.	1			
32	Кувырок вперед. Игра «Раки».	1			
33	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.	1			
34	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1			
35	«Мост» из положения, лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке».	1			
36	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1			
37	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1			
38	Передвижение по гимнастической стенке.	1			
39	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1			
40	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1			
41	Лазание по канату. Игра «Змейка».	1			
42	Закрепление. Лазание по канату.	1			

43	Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди бесшумно».	1			
44	Упражнения на равновесие. <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1			
45	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1			
46	Танцевальные упражнения. <i>Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.</i>	1			
	Лыжная подготовка	21 час.			
47	Передвижение в колонне с лыжами. <i>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</i>	1			
48	Передвижение ступающим шагом.	1			
49	Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота».	1			
50	Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота».	1			
51	Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота».	1			
52	Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире».	1			
53	Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире».	1			
54	Повороты переступанием на месте.	1			
55	Повороты переступанием в движении.	1			
56	Повороты переступанием в движении.	1			
57	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1			
58	Спуски в основной стойке.	1			

59	Подъёмы ступающим шагом.	1			
60	Подъёмы скользящим шагом.	1			
61	Подъёмы скользящим шагом.	1			
62	Подъем и спуски под уклон.	1			
63	Подъем и спуски под уклон.	1			
64	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1			
65	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1			
66	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1			
67	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1			
	Гимнастика с элементами акробатики.	3 часа.			
68	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1			
69	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1			
70	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1			
	Спортивные игры (баскетбол).	12 часов.			
71	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1			
72	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	1			
73	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для</i>	1			

	укрепления здоровья.				
74	Ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге.)	1			
75	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1			
76	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1			
77	Ведение мяча (по прямой, шагом и бегом). Игра «Передай другому».	1			
78	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1			
79	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей».	1			
80	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1			
81	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1			
82	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1			
	Спортивные игры (мини-футбол)	6 часов.			
83	Удар по неподвижному мячу с места.	1			
84	Удар по катящемуся мячу	1			
85	Удар по мячу с одного - двух шагов.	1			
86	Передача мяча в парах. Игра «Точная передача».	1			
87	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1			
88	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1			

	Легкая атлетика.	14 часов.			
89	Комплекс ОРУ на развитие координации движений (ловкость). Игра «Охотники и утки».	1			
90	Техника метания и броска малого мяча. Игра «Выстрел в небо».	1			
91	Техника метания и броска малого мяча. ОРУ с мячами. Игра «Брось-поймай».	1			
92	Ходьба и бег с изменением темпа.	1			
93	Челночный бег 4х9 м. Игра «Мышеловка».	1			
94	Бег 30 м. бег на скорость. Игра «Пятнашки».	1			
95	Бег с эстафетной палочкой.	1			
96	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1			
97	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1			
98	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.	1			
99	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1			
100	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень».	1			
101	Метание мяча на дальность.	1			
102	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	1			

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.

Опираясь на данные таблицы нормативов, учитель оценивает знания и умения учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.

Таблица нормативов по физической культуре

Вид испытаний	4 класс					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м.	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
Бег 1000 м.	5.20	5.40	6.00	5.20	5.40	6.00
Бег 1500 м.	Без учёта времени					
Метание мяча в цель с 6 м. 5 попыток	27	22	18	17	15	12
Подтягивание	5	3	2	18	8	4
Сгибание рук в упоре						
Бег на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Бег на лыжах 2 км.	Без учёта времени					
Прыжок в длину с места	185	140	130	170	140	120
Прыжок в длину с разбега	300	260	220	260	220	180
Прыжок в высоту с разбега	100	90	80	95	90	80
Гибкость	9	4	2	14	7	3
6 мин. бег	1250	900	850	10 50	750	650
Челночный бег 3х10м.	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Прыжки со скакалкой	105	95	85	115	105	95

Нормативы составлены по программе В.И.Ляха 2012 года.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.