

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сюменская средняя общеобразовательная школа

«Принято»
Педагогическим Советом школы
Протокол № 10 от
«31» августа 2023 г.



Рабочая программа

по предмету **физическая культура**

(название учебного курса в соответствии с учебным планом)

уровень базовый

Количество часов в году:

в неделю: 2 часа

1 класс – 66 часов
2 класс – 68 часов
3 класс – 68 часов
4 класс – 68 часов

Сюмен, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития,

воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Программа воспитания

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- организацию работы с детьми как в офлайн, так и онлайн формате
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы.
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, кейсов и дискуссий.
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр «Выше головы...», викторины, тестирование, кейсы, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
- Олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.

Учебно-развлекательные мероприятия (конкурс- игра «Предметный кроссворд», турнир «Своя игра», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);

-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников. Предметные мероприятия «Что? Где? Когда?», брейн-ринг, геймификация: квесты, игра-провокация, игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-состязание, дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;

-организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

-инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, помогает приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- создание гибкой и открытой среды обучения и воспитания с использованием гаджетов, открытых образовательных ресурсов, систем управления позволяет создать условия для реализации провозглашенных ЮНЕСКО ведущих принципов образования XXI века: «образование для всех», «образование через всю жизнь», образование «всегда, везде и в любое время».

У обучающихся развиваются навыки сотрудничества, коммуникации, социальной ответственности, способность критически мыслить, оперативно и качественно решать проблемы; воспитывается ценностное отношение к миру.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и

физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью

вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести

нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в

условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия (зачеты)
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	1	Текущее поурочное
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	1	Текущее поурочное
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	1	Текущее поурочное
1.2	Осанка человека	1	1	Текущее поурочное
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	Текущее поурочное
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	8	Текущее поурочное
2.2	Лыжная подготовка	16	16	Текущее поурочное
2.3	Легкая атлетика	18	18	Текущее поурочное
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	18	Текущее поурочное
Итого по разделу		60		

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	Текущее поурочное
Итого по разделу		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	10	Текущее поурочное	Lerning.apps.
2.2	Льжная подготовка	16	16	Текущее поурочное	Lerning.apps.
2.3	Легкая атлетика	18	18	Текущее поурочное	Lerning.apps.
2.4	Подвижные игры	18	18	Текущее поурочное	Lerning.apps.
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	2	Текущее поурочное	Lerning.apps.
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
2.3	Физическая нагрузка	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	10	Текущее поурочное	Lerning.apps.

2.2	Легкая атлетика	16	16	Текущее поурочное	Lerning.apps.
2.3	Лыжная подготовка	16	16	Текущее поурочное	Lerning.apps.
2.4	Плавательная подготовка	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
2.5	Подвижные и спортивные игры	17	17	Текущее поурочное	Lerning.apps.
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	2	Текущее поурочное	Lerning.apps.
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
1.2	Закаливание организма	0	0	Текущее поурочное	Lerning.apps.
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	10	Текущее поурочное	Lerning.apps.

2.2	Легкая атлетика	18	18	Текущее поурочное	Lerning.apps.
2.3	Лыжная подготовка	16	16	Текущее поурочное	Lerning.apps.
2.4	Плавательная подготовка	1	1	Текущее поурочное	Lerning.apps.
2.5	Подвижные и спортивные игры	17	17	Текущее поурочное	Lerning.apps.
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	2	Текущее поурочное	Lerning.apps.
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ урока в течение года/ № урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
<i>Модуль «Знания о физической культуре» 5 ч.</i>			
1/1	Что такое физическая культура	Объяснить, что такое занятия физкультурой и для чего они нужны.	
2/2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	Объяснить для чего нужен режим дня.	
3/3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	Объяснить почему нужно соблюдать правила личной гигиены.	
4/4	Осанка человека. Упражнения для осанки	Разучить упражнения для осанки.	
5/5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	Разучить комплекс утренней зарядки.	
<i>Модуль «Легкая атлетика» 9 ч.</i>			
6/1	Правила поведения на уроках физической культуры	Ознакомить с правилами поведения на уроках.	
7/2	Чем отличается ходьба от бега	Объяснить отличие ходьбы и бега.	
8/3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	Учить бегу в колонне.	
9/4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	Учить бегу в колонне.	

10/5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	Учить бегу в колонне.	
11/6	Правила выполнения прыжка в длину с места	Учить прыжку в длину с места по фазам.	
12/7	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	Учить прыжку в длину с места по фазам.	
13/8	Приземление после спрыгивания с горки матов	Учить прыжку в длину с места по фазам.	
14/9	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	Учить прыжку в длину с места по фазам.	
Модуль «гимнастика» 8 ч.			
15/1	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Правила поведения.	Ознакомить с правилами поведения на уроках гимнастики.	
16/2	Исходные положения в физических упражнениях	Разучить исходные положения.	
17/3	Акробатические упражнения, основные техники	Разучить перекаты в группировке, кувырки.	
18/4	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	Учить построению в шеренгу, колонну.	
19/5	Способы построения и повороты стоя на месте	Учить поворотам на месте.	
20/6	Гимнастические упражнения со скакалкой	Учить прыжкам через скакалку.	
21/7	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	Разучить упражнения на мышцы пресса и спину.	
22/8	Сгибание рук в положении упор лежа	Учить отжиманиям от пола.	
Модуль «Подвижные игры» 9 ч.			

23/1	Считалки для подвижных игр	Разучить считалки для игр.	
24/2	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	Объяснить для чего нужно соблюдать правила игры.	
25/3	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	Учиться самостоятельно играть.	
26/4	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	Учить метанию мяча.	
27/5	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	Объяснить для чего нужно соблюдать правила игры.	
28/6	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	Учить прыжкам с места.	
29/7	Обучение способам организации игровых площадок	Учиться самостоятельно играть.	
30/8	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	Развивать мелкую моторику пальцев.	
31/9	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	Учить ловле передаче мяча.	
Модуль «Лыжная подготовка». 16 ч.			
32/1	Правила поведения и строевые упражнения с лыжами в руках	Ознакомить с правилами безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени.	
33/2	Строевые упражнения с лыжами в руках	Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах.	
34/3	Упражнения в передвижении на лыжах	Ознакомить с техникой передвижения на лыжах.	
35/4	Упражнения в передвижении на лыжах	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
36/5	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	Ознакомить с техникой передвижения на лыжах.	

37/6	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
38/7	Техника ступающего шага во время передвижения	Ознакомить с техникой передвижения на лыжах.	
39/8	Техника ступающего шага во время передвижения	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
40/9	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	Ознакомить с техникой передвижения на лыжах.	
41/10	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
42/11	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
43/12	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
44/13	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
45/14	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
46/15	Упражнения в передвижении с изменением скорости	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
47/16	Упражнения в передвижении с изменением скорости	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
Модуль «Подвижные игры» 9 ч.			
48/10	Обучение способам организации игровых площадок	Учиться самостоятельно играть.	
49/11	Разучивание подвижной игры «Охотники	Учить метанию мяча.	

	и утки»		
50/12	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	Учиться самостоятельно играть.	
51/13	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	Учить прыжкам с места.	
52/14	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	Развивать мелкую моторику пальцев.	
53/15	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	Учить упражнениям на равновесие.	
54/16	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	Учить ловле передаче мяча.	
55/17	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	Учить упражнениям на равновесие.	
56/18	Разучивание подвижной игры «Снайпер»	Учить ловле передаче мяча.	
Модуль «Легкая атлетика» 9 ч.			
57/10	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	Учить прыжкам в высоту.	
58/11	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	Учить прыжкам в высоту.	
59/12	Разучивание фазы приземления из прыжка	Учить прыжкам в высоту.	
60/13	Обучение метанию мяча на точность	Учить броскам мяча на точность.	
61/14	Обучение метанию мяча на точность	Учить броскам мяча на точность.	
62/15	Обучение метанию мяча на дальность	Учить броскам мяча на дальность.	
63/16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	Учить прыжку в длину с места.	

64/17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	Учить бегу в колонне.	
65/18	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	Учить бегу в колонне.	
<i>Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» 1ч.</i>			
66/1	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	Ознакомить с движением ГТО.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ урока в течение года/ № урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
<i>Модуль «Знания о физической культуре» 4 ч.</i>			
1/1	Зарождение Олимпийских игр	Ознакомить с историей Олимпийских игр.	Lerning.apps.
2/2	Физическое развитие	Повторить тему строение организма.	Lerning.apps.
3/3	Физические качества	Разучить основные физические качества.	Lerning.apps.
4/4	Составление комплекса утренней зарядки	Разучить комплекс утренней зарядки.	Lerning.apps.
<i>Модуль «Легкая атлетика» 9 ч.</i>			
5/1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	Ознакомить с правилами поведения на уроках легкой атлетики и занятиях на стадионе.	Lerning.apps.
6/2	Прыжок в длину с места	Учить прыжку в длину с места.	Lerning.apps.
7/3	Сложно координированные прыжковые упражнения	Учить прыжку с разбега, через препятствия, на разную длину.	Lerning.apps.
8/4	Бег с поворотами и изменением направлений	Учить челночному бегу.	Lerning.apps.
9/5	Сложно координированные беговые упражнения	Учить бегу с разных исходных положений.	Lerning.apps.
10/6	Броски мяча в неподвижную мишень	Учить броскам на точность.	Lerning.apps.

11/7	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	Учить упражнениям на равновесие.	Lerning.apps.
12/8	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	Учить упражнениям на равновесие.	Lerning.apps.
13/9	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	Учить упражнениям на равновесие.	Lerning.apps.
Модуль «Гимнастика» 10 ч.			
14/1	Правила поведения на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения и команды	Ознакомить с правилами поведения в зале и при занятиях гимнастикой.	Lerning.apps.
15/2	Строевые упражнения и команды	Учить поворотам «Напра-во», «Нале-во».	Lerning.apps.
16/3	Прыжковые упражнения	Учить наскоку на гимнастический мостик.	Lerning.apps.
17/4	Прыжковые упражнения	Учить наскоку на гимнастический мостик.	Lerning.apps.
18/5	Гимнастическая разминка	Разучить упражнения под счет.	Lerning.apps.
19/6	Ходьба на гимнастической скамейке	Учить ходьбе по гимнастической скамейке на носках, по наклонной скамейке на коленках.	Lerning.apps.
20/7	Ходьба на гимнастической скамейке	Учить ходьбе по гимнастической скамейке на носках, по наклонной скамейке на коленках.	Lerning.apps.
21/8	Упражнения с гимнастической скакалкой	Учить прыжкам через скакалку.	Lerning.apps.
22/9	Упражнения с гимнастической скакалкой	Учить прыжкам через скакалку.	Lerning.apps.

23/10	Упражнения с гимнастическим мячом	Разучить комплекс упражнений на развитие силы.	Lerning.apps.
Модуль «Подвижные игры» 8 ч.			
24/1	Правила поведения во время подвижных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр	Ознакомить с правилами поведения во время игр.	Lerning.apps.
25/2	Подвижные игры на развитие равновесия	Разучить игры «С кочки на кочку», «Не урони мяч».	Lerning.apps.
26/3	Игры с приемами баскетбола	Учить ведению, броскам, ловле мяча.	Lerning.apps.
27/4	Игры с приемами баскетбола	Учить ведению, броскам, ловле мяча.	Lerning.apps.
28/5	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	Учить ведению, броскам, ловле мяча.	Lerning.apps.
29/6	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	Учить ведению, броскам, ловле мяча.	Lerning.apps.
30/7	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	Учить ведению, броскам, ловле мяча.	Lerning.apps.
31/8	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	Учить ведению, броскам, ловле мяча.	Lerning.apps.
Модуль «Лыжная подготовка». 16 ч.			
32/1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	Ознакомить с температурным режимом занятий на лыжне, формой одежды, выбором инвентаря.	Lerning.apps.
33/2	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	Учить согласованности движений рук, ног.	Lerning.apps.
34/3	Спуск с горы в основной стойке	Учить сохранять равновесие во время спуска с горы.	Lerning.apps.
35/4	Спуск с горы в основной стойке	Учить сохранять равновесие во время спуска с горы.	Lerning.apps.

36/5	Подъем лесенкой	Учить подъему лесенкой в небольшой подъем.	Lerning.apps.
37/6	Эстафеты на лыжах	Разучить простейшие эстафеты с использованием лыж.	Lerning.apps.
38/7	Подъем лесенкой	Учить подъему лесенкой в небольшой подъем.	Lerning.apps.
39/8	Прохождение дистанции на лыжах	Пробежать дистанцию 1 километр без остановки.	Lerning.apps.
40/9	Спуски и подъёмы на лыжах	Учить сохранять равновесие во время спуска с горы.	Lerning.apps.
41/10	Спуски и подъёмы на лыжах	Учить сохранять равновесие во время спуска с горы.	Lerning.apps.
42/11	Виды торможения на лыжах	Ознакомить торможению на лыжах различными способами.	Lerning.apps.
43/12	Виды торможения на лыжах	Ознакомить торможению на лыжах различными способами.	Lerning.apps.
44/13	Прохождение дистанции на время	Пробежать дистанцию 1 километр без остановки на результат.	Lerning.apps.
45/14	Торможение падением на бок	Разучить экстремальные виды торможения.	Lerning.apps.
46/15	Торможение падением на бок	Разучить экстремальные виды торможения.	Lerning.apps.
47/16	Эстафеты на лыжах	Разучить простейшие эстафеты с использованием лыж.	Lerning.apps.
Модуль «Подвижные игры» 10 ч.			
48/9	Игра "пятнашки" в баскетболе	Совершенствовать навык ловли- передачи мяча.	Lerning.apps.
49/10	Игра "пятнашки" в баскетболе	Совершенствовать навык ловли- передачи мяча.	Lerning.apps.
50/11	Игры с приемами футбола: метко в цель	Учить ударам по мячу.	Lerning.apps.

51/12	Игры с приемами футбола: метко в цель	Учить ударам по мячу.	Lerning.apps.
52/13	Гонка мячей и слалом с мячом	Учить ведению футбольного мяча, простейшему дриблингу.	Lerning.apps.
53/14	Гонка мячей и слалом с мячом	Учить ведению футбольного мяча, простейшему дриблингу.	Lerning.apps.
54/15	Футбольный бильярд	Совершенствовать удары по мячу на точность.	Lerning.apps.
55/16	Футбольный бильярд	Совершенствовать удары по мячу на точность.	Lerning.apps.
56/17	Бросок ногой	Совершенствовать удары по мячу на точность.	Lerning.apps.
57/18	Подвижные игры на развитие равновесия	Играть в игры «С кочки на кочку», «Не урони мяч».	Lerning.apps.
Модуль «Легкая атлетика» 9 ч.			
58/10	Прыжок в высоту с прямого разбега	Ознакомить с техникой прыжка в высоту с прямого разбега.	Lerning.apps.
59/11	Прыжок в высоту с прямого разбега	Совершенствовать прыжок в высоту с прямого разбега.	Lerning.apps.
60/12	Сложно координированные прыжковые упражнения	Совершенствовать прыжок в высоту с прямого разбега.	Lerning.apps.
61/13	Прыжок в длину с места	Совершенствовать прыжок в длину с места.	Lerning.apps.
62/14	Броски мяча в неподвижную мишень	Совершенствовать метание мяча на точность.	Lerning.apps.
63/15	Бег на выносливость	Учить бегу в равномерном темпе.	Lerning.apps.
64/16	Метание мяча на дальность	Учить метание на дальность.	Lerning.apps.
65/17	Бег с поворотами и изменением направлений	Совершенствовать технику челночного бега.	Lerning.apps.

66/18	Сложно координированные беговые упражнения	Совершенствовать технику челночного бега. Провести эстафеты.	Lerning.apps.
<i>Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» 2ч.</i>			
67/1	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени ВФСК ГТО	Ознакомить с нормативами ГТО 2 ступени.	Lerning.apps.
68/2	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	Провести прием нормативов 2 ступени.	Lerning.apps.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ урока в течение года/ № урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
<i>Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» 1ч.</i>			
1/1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	Ознакомить с правилами поведения и соблюдением ТБ на уроках.	Lerning.apps.
<i>Модуль «Знания о физической культуре» 6 ч.</i>			
2/2	История появления современного спорта	Рассказать об истории спорта, олимпийских чемпионах современности.	Lerning.apps.
3/3	Виды физических упражнений	Дать понятия видам упражнений, где применяются.	Lerning.apps.
4/4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	Провести мониторинг измерения пульса во время физических упражнений.	Lerning.apps.
5/5	Дозировка физических нагрузок	Учить дозировать нагрузку основываясь на измерение пульса.	Lerning.apps.
6/6	Закаливание организма под душем	Объяснить пользу закаливания.	Lerning.apps.
7/7	Дыхательная и зрительная гимнастика	Учить дыхательной и зрительной гимнастике, и способом ее применения на уроках.	Lerning.apps.
<i>Модуль «Легкая атлетика» 8 ч.</i>			
8/1	ТБ на занятиях легкой атлетикой в зале и на стадионе.	Объяснить ТБ на стадионе при занятиях легкой атлетикой.	Lerning.apps.

9/2	Прыжок в длину с места	Совершенствовать прыжки в длину.	Lerning.apps.
10/3	Метание мяча	Совершенствовать броски мяча.	Lerning.apps.
11/4	Челночный бег	Развивать координацию движений во время бега.	Lerning.apps.
12/5	Прыжок в длину с разбега	Учить отталкиванию во время прыжка в длину с разбега.	Lerning.apps.
13/6	Бег с ускорением на короткую дистанцию	Совершенствовать скоростные качества.	Lerning.apps.
14/7	Беговые упражнения с координационной сложностью	Совершенствовать скоростные качества.	Lerning.apps.
15/8	Беговые упражнения с координационной сложностью	Совершенствовать скоростные качества.	Lerning.apps.
Модуль «Гимнастика» 10 ч.			
16/1	Строевые команды и упражнения	Провести инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой.	Lerning.apps.
17/2	Строевые команды и упражнения	Учить строевые команды, перестроения.	Lerning.apps.
18/3	Лазанье по канату	Учить лазанию в три приема.	Lerning.apps.
19/4	Лазанье по канату	Учить лазанию в три приема.	Lerning.apps.
20/5	Передвижения по гимнастической скамейке	Развивать координацию, согласованность движений рук и ног.	Lerning.apps.
21/6	Передвижения по гимнастической скамейке	Развивать координацию, согласованность движений рук и ног.	Lerning.apps.
22/7	Передвижения по гимнастической стенке	Развивать координацию, согласованность движений рук и ног.	Lerning.apps.

23/8	Передвижения по гимнастической стенке	Развивать координацию, согласованность движений рук и ног.	Lerning.apps.
24/9	Прыжки через скакалку	Совершенствовать прыжки через скакалку.	Lerning.apps.
25/10	Прыжки через скакалку	Совершенствовать прыжки через скакалку.	Lerning.apps.
Модуль «Подвижные игры» 6 ч.			
26/1	Подвижные игры с приемами баскетбола	Ознакомить с правилами поведения в зале при занятиях играми.	Lerning.apps.
27/2	Подвижные игры с приемами баскетбола	Провести эстафеты с мячами.	Lerning.apps.
28/3	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	Совершенствовать умению владеть баскетбольным мячом.	Lerning.apps.
29/4	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	Совершенствовать умению владеть баскетбольным мячом.	Lerning.apps.
30/5	Спортивная игра баскетбол	Учить игре баскетбол по упрощенным правилам.	Lerning.apps.
31/6	Спортивная игра баскетбол	Учить игре баскетбол по упрощенным правилам.	Lerning.apps.
Модуль «Лыжная подготовка». 16 ч.			
32/1	ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Провести инструктаж по ТБ при занятиях на улице зимой, температурный режим, форма одежды, подбор инвентаря.	Lerning.apps.
33/2	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Совершенствовать скользящий шаг.	Lerning.apps.
34/3	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Учить согласованности движений рук, ног.	Lerning.apps.

35/4	Повороты на лыжах способом переступания на месте	Учить согласованности движений рук, ног.	Lerning.apps.
36/5	Повороты на лыжах способом переступания на месте	Учить согласованности движений рук, ног.	Lerning.apps.
37/6	Прохождение дистанции на время	Провести контрольный срез по прохождению дистанции 1 км.	Lerning.apps.
38/7	Повороты на лыжах способом переступания в движении	Учить поворотам на лыжах во время спуска с горы.	Lerning.apps.
39/8	Повороты на лыжах способом переступания в движении	Учить поворотам на лыжах во время спуска с горы.	Lerning.apps.
40/9	Повороты на лыжах способом переступания	Учить поворотам на лыжах во время спуска с горы.	Lerning.apps.
41/10	Повороты на лыжах способом переступания	Учить поворотам на лыжах во время спуска с горы.	Lerning.apps.
42/11	Прохождение дистанции на время	Провести контрольный срез по прохождению дистанции 1 км.	Lerning.apps.
43/12	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	Учить торможению во время спуска с горы.	Lerning.apps.
44/13	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	Учить торможению во время спуска с горы.	Lerning.apps.
45/14	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	Учить торможению во время спуска с горы.	Lerning.apps.
46/15	Эстафеты на лыжах	Развивать скоростные качества.	Lerning.apps.
47/16	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	Развитие координации на лыжах.	Lerning.apps.
Модуль «Подвижные игры» 11 ч.			

48/7	Подвижные игры с элементами спортивных игр: стрелки	Ознакомить с правилами поведения во время игр.	Lerning.apps.
49/8	Подвижные игры с элементами спортивных игр: стрелки	Провести эстафеты с использованием волейбольных мячей.	Lerning.apps.
50/9	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	Учить нижней подаче и игре в парах.	Lerning.apps.
51/10	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	Учить нижней подаче и игре в парах.	Lerning.apps.
52/11	Спортивная игра волейбол	Ознакомить с основными правилами игры волейбол.	Lerning.apps.
53/12	Спортивная игра волейбол	Ознакомить с основными правилами игры волейбол.	Lerning.apps.
54/13	Подвижные игры с приемами футбола	Провести эстафеты с использованием футбольных мячей.	Lerning.apps.
55/14	Подвижные игры с приемами футбола	Удары по катящемуся мячу.	Lerning.apps.
56/15	Спортивная игра футбол	Основные правила игры футбол.	Lerning.apps.
57/16	Подвижные игры с приемами футбола	Провести эстафеты с использованием футбольных мячей.	Lerning.apps.
58/17	Спортивная игра футбол	Провести учебную игру футбол.	Lerning.apps.
Модуль «Легкая атлетика» 8 ч.			
59/9	Прыжок в высоту с разбега	Ознакомить с правилами поведения при занятиях легкой атлетикой.	Lerning.apps.
60/10	Прыжок в высоту с разбега	Учить прыжку в высоту способом «перешагивание».	Lerning.apps.

61/11	Прыжок в высоту с разбега	Учить прыжку в высоту способом «перешагивание».	Lerning.apps.
62/12	Прыжок в длину с места	Совершенствовать прыжок с места.	Lerning.apps.
63/13	Прыжок в длину с разбега	Совершенствовать прыжок с разбега.	Lerning.apps.
64/14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	Развивать скоростные качества.	Lerning.apps.
65/15	Метание мяча	Совершенствовать технику метания мяча.	Lerning.apps.
66/16	Челночный бег	Развивать координацию во время бега.	Lerning.apps.
<i>Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» 1ч.</i>			
67/2	Выполнение спортивных нормативов 2-3 ступени	Провести прием нормативов ГТО.	Lerning.apps.
<i>Модуль «Плавание» 1 ч.</i>			
68/1	Правила поведения, ТБ в бассейне, открытом водоеме.	Ознакомить с правилами поведения в водоемах летом.	Lerning.apps.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ урока в течение года/ № урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
<i>Модуль «Знания о физической культуре» 4 ч.</i>			
1/1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	Ознакомить с видами травм на уроках физической культуры.	Lerning.apps
2/2	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	Ознакомить с содержанием аптечки, и правилах первой помощи.	Lerning.apps
3/3	Из истории развития физической культуры в России	Ознакомить об истории развития физической культуры в России.	Lerning.apps
4/4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	Провести замеры пульса до занятия, во время нагрузки и после.	Lerning.apps
<i>Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» 1ч.</i>			
5/1	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	Ознакомить с нормативами движения ГТО 3 ступени.	Lerning.apps
<i>Модуль «Легкая атлетика» 9 ч.</i>			
6/1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	Провести инструктаж по ТБ при занятиях на стадионе легкой атлетикой.	Lerning.apps
7/2	Беговые упражнения	Совершенствовать технику бега используя беговые упражнения.	Lerning.apps
8/3	Беговые упражнения	Совершенствовать технику бега используя беговые	Lerning.apps

		упражнения.	
9/4	Беговые упражнения	Совершенствовать технику бега используя беговые упражнения.	Lerning.apps
10/5	Беговые упражнения	Совершенствовать технику бега используя беговые упражнения.	Lerning.apps
11/6	Метание малого мяча на дальность	Совершенствовать технику метания мяча.	Lerning.apps
12/7	Метание малого мяча на дальность	Совершенствовать технику метания мяча.	Lerning.apps
13/8	Прыжок в длину с места	Совершенствовать технику прыжка.	Lerning.apps
14/9	Прыжок в длину с места	Совершенствовать технику прыжка.	Lerning.apps
Модуль «Гимнастика» 10 ч.			
15/1	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	Провести инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой.	Lerning.apps
16/2	Акробатическая комбинация	Составить гимнастическую комбинацию из ранее изученных элементов.	Lerning.apps
17/3	Акробатическая комбинация	Совершенствовать гимнастическую комбинацию из ранее изученных элементов.	Lerning.apps
18/4	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	Учить напрыгиванию на гимнастический мостик.	Lerning.apps
19/5	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	Учить напрыгиванию на гимнастический мостик.	Lerning.apps
20/6	Опорной прыжок через гимнастического	Учить наскоку на гимнастического козла.	Lerning.apps

	козла с разбега способом напрыгивания		
21/7	Обучение опорному прыжку	Учиться прыгать опорный прыжок через козла.	Lerning.apps
22/8	Упражнения на гимнастической перекладине	Ознакомить способам хватов на перекладине, учиться подтягиванию.	Lerning.apps
23/9	Упражнения на гимнастической перекладине	Ознакомить способам хватов на перекладине, учиться подтягиванию.	Lerning.apps
24/10	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	Ознакомить способам хватов на перекладине, учиться подтягиванию.	Lerning.apps
Модуль «Подвижные игры» 7 ч.			
25/1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	Ознакомить с правилами поведения во время игр.	Lerning.apps
26/2	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	Развивать внимание.	Lerning.apps
27/3	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	Совершенствовать броски мяча на точность.	Lerning.apps
28/4	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	Совершенствовать броски мяча на точность.	Lerning.apps
29/5	Упражнения из игры баскетбол	Провести эстафеты с баскетбольными мячами.	Lerning.apps
30/6	Упражнения из игры баскетбол	Провести эстафеты с баскетбольными мячами.	Lerning.apps
31/7	Упражнения из игры баскетбол	Провести эстафеты с баскетбольными мячами.	Lerning.apps
Модуль «Лыжная подготовка». 16 ч.			
32/1	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	Провести инструктаж по ТБ при занятиях на улице зимой, температурный режим, форма одежды, подбор	Lerning.apps

		инвентаря.	
33/2	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	Учить согласованности движений рук, ног.	Lerning.apps
34/3	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	Учить согласованности движений рук, ног.	Lerning.apps
35/4	Катание с горы	Развивать равновесии, координацию.	Lerning.apps
36/5	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	Учить согласованности движений рук, ног.	Lerning.apps
37/6	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	Учить согласованности движений рук, ног.	Lerning.apps
38/7	Спуск с горы в основной стойке	Развивать равновесии, координацию.	Lerning.apps
39/8	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	Учить согласованности движений рук, ног.	Lerning.apps
40/9	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	Учить согласованности движений рук, ног.	Lerning.apps
41/10	Подъем елочкой	Совершенствовать технику подъема елочкой на подъемах разной крутизны.	Lerning.apps
42/11	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	Совершенствовать правильный навал на палки во время толчка.	Lerning.apps
43/12	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	Совершенствовать правильный навал на палки во время толчка.	Lerning.apps

44/13	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	Совершенствовать правильный навал на палки во время толчка.	Lerning.apps
45/14	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	Учить согласованности движений рук, ног.	Lerning.apps
46/15	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	Учить согласованности движений рук, ног.	Lerning.apps
47/16	Эстафеты на лыжах	Провести эстафетный бег.	Lerning.apps
Модуль «Подвижные игры» 10 ч.			
48/8	Упражнения из игры волейбол	Ознакомить с правилами поведения во время игр.	Lerning.apps
49/9	Упражнения из игры волейбол	Ознакомить с основными правилами игры волейбол.	Lerning.apps
50/10	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	Учить ударам по мячу, финтам с мячом.	Lerning.apps
51/11	Упражнения из игры футбол	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Lerning.apps
52/12	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	Учить ударам по мячу, финтам с мячом.	Lerning.apps
53/13	Упражнения из игры футбол	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Lerning.apps
54/14	Разучивание подвижной игры «Гонка мячей по кругу»	Совершенствование передач мяча.	Lerning.apps
55/15	Разучивание подвижной игры «Гонка мячей по кругу»	Совершенствование передач мяча.	Lerning.apps
56/16	Разучивание подвижной игры «Шмели и	Совершенствовать скоростные качества.	Lerning.apps

	бабочки»		
57/17	Разучивание подвижной игры «Шмели и бабочки»	Совершенствовать скоростные качества.	Lerning.apps
Модуль «Легкая атлетика» 9 ч.			
58/10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	Ознакомить с правилами поведения при занятиях легкой атлетикой.	Lerning.apps
59/11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	Учить прыжку в высоту способом «перешагивание».	Lerning.apps
60/12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	Совершенствовать технику прыжка в высоту.	Lerning.apps
61/13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	Совершенствовать технику прыжка в высоту.	Lerning.apps
62/14	Беговые упражнения для развития скорости	Учить технике выполнения встречных эстафет.	Lerning.apps
63/15	Беговые упражнения для развития скорости	Учить технике выполнения встречных эстафет.	Lerning.apps
64/16	Метание мяча, прыжок в длину с места	Совершенствовать технику метания мяча и прыжка.	Lerning.apps
65/17	Метание мяча, прыжок в длину с разбега	Совершенствовать технику метания мяча и прыжка.	Lerning.apps
66/18	Метание мяча прыжок в длину с разбега	Совершенствовать технику метания мяча и прыжка.	Lerning.apps
Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» 1ч.			
67/2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности комплекса ГТО	Провести прием нормативов ГТО.	Lerning.apps
Модуль «Плавание» 1 ч.			

68/1	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне, при купании в открытом водоеме.	Ознакомить с правилами поведения в водоемах летом.	Lerning.apps
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Учитель имеет право на корректировку домашнего задания в течение учебного года в зависимости от степени усвоения программного материала обучающимися.

Учителя физкультуры имеют право на корректировку тем уроков в зависимости от погодных условий.

Приложение «Контрольно-измерительные материалы»

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

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.

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.

2 класс

Приложение «Контрольно-измерительные материалы»

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Контрольные упражнения	уровень							
	мальчики				девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,8	6,3	6,8	6,9 и более	6,0	6,5	7,0	7,1 и более
Челночный бег 3x10 м, сек	9,1	9,7	10,4	10,5 и более	9,7	10,5	11,2	11,3 и более
Метание мяча, м	15	12	10	9 и менее	12	10	8	7 и менее
Бег 1000 мин,сек	Без учета времени							
Акробатическая комбинация	Техника выполнения упражнений							
Лазание по канату	Техника выполнения упражнений							
Строевые упражнения	Техника выполнения упражнений							
Ходьба на лыжах 1 км, мин.с	7,00	7,30	8,00	8,01 и более	7,30	8,00	8,30	8,31 и более

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся 3 класс

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

Контрольные упражнения	уровень							
	мальчики				девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,3	5,9	6,6	6.7 и более	5,4	6,0	6,6	6.7 и более
Челночный бег 3x10 м, сек	8,6	9,2	9,9	10.0 и более	9,3	9,7	10,4	10.5 и более
Бег 60 м, сек	10,2	11,0	11,2	11.3 и более	10,5	11,2	11,7	11.8 и более
Прыжок в длину с разбега, см	280	230	200	199 и менее	240	200	160	159 и менее
Метание мяча, м	27	22	18	17 и менее	17	15	12	11 и менее
Прыжок в длину с места, см	165	155	130	129 и менее	150	130	110	109 и менее
Наклон вперед с положения сидя, см	9	5	3	2 и менее	12	9	6	5 и менее
Сгибание разгибание туловища, кол-во раз за 30 сек	18	13	8	7 и менее	16	11	6	5 и менее
Подтягивание, раз	3	2	1	0	12	8	3	2 и менее
Вис на перекладине на время, сек	22	20	16	15 и менее	19	16	13	12 и менее
Ходьба на лыжах 1 км, мин.с	8,00	8,30	9,00	8.01 и более	8,30	9,00	9,30	8.31 и более

4 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Челночный бег 3x10м						
	Бег 30м с высокого старта	5.1	5.6	6.6	5.2	5.6	6.7
	Бег 60м с высокого старта	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2

Бег 1000м	5.50	6.10	6.50	6.10	6.30	6.50
Наклон вперед из положения, стоя, сидя (см)	10	7	4	14	10	6
Подтягивание, из виса стоя, из виса лежа (раз)	5	3	2	14	9	7
Прыжок в длину с места (см)	165	140	130	155	140	120
Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
Прыжок в высоту с разбега (см)	100	90	80	95	90	80
Метание мяча на дальность (м)	27	22	18	17	15	12
Прыжки через скакалку за 1мин	90	80	70	100	90	80
Лыжные гонки на 1км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие,

Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Lerning.app