

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 42»

Юридический адрес: 300026, Россия, г. Тула, ул. Н.Руднева д.51;

тел. (4872) 35-39-00;

адрес эл.почты: tula-co42@tularegion.org



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦО № 42

Е.Н. Кубанова Е.Н. Кубанова

приказ от 28.08.2023г. № 110

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для начального общего образования
Срок освоения: 4 года (1-4 класс)

Составитель(и):

Кондрашина В.М., Моренков А.В.,

Калинин М.В., Кузьмичева С.В.

учителя физической культуры

РАССМОТРЕНО

решением методического
объединения

протокол

от 28.08..2023 г. № 1

Руководитель МО

В.М. Кондрашина В.М. Кондрашина

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по

УВР

Т.А. Пилюгина

Т.А. Пилюгина

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МБОУ ЦО № 42

протокол

от 28.08.2023 г. № 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе Федеральной общеобразовательной программы по предмете «физическая культура», характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 1-4 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта начального образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Стратегическими документами, определяющими направление модернизации содержания и методов обучения, являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон);
- Приказ Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального образования» (далее – ФГОС ООО);
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав МБОУ ЦО № 42;
- Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ЦО № 42.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

При создании программы учитывались 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.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 физкультминуток 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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, мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Место учебного предмета «физическая культура»

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 303 ч. (три часа в первом классе и два часа в неделю в каждом классе): 1 класс 99 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

Наименование учебников и пособий

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

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

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ - ПРЕДМЕТНИКА С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Реализация воспитательного потенциала уроков (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета «Физическая культура» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения;

- подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений:

- включение учителями в рабочие программы по учебному предмету «Физическая культура» целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий; включение учителями в рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; происходит реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление историческими личностями поддержки доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

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 физкультурминутки 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.

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 физкультминутки 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 противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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.

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. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

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 учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального образования

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 триместрам;

коммуникативные УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- 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 третьем классе обучающийся научится:

- 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 противоходом 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 места;
- 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 четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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 для 1 класса

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды форм контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрольныеработы	практическиеработы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Что понимается под физической культурой	2	0	2		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устныйпрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Режим дня школьника	2	1	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам сутра до вечера;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устныйпрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной	Устныйпрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

						формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	прос ;	
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Устный прос ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный прос ;	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg

4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3		знакомятся с понятием «исходное положение» изначением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа; Работа на уроке;	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равной скоростью;	Практическая работа; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

4.4	<p>Модуль "Гимнастика основами акробатики".</p> <p>Гимнастические упражнения</p>	6	1	5	<p>наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;</p> <p>разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);;</p> <p>разучивают упражнения со скалкой (перешагивание и перепрыгивание через скалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);</p>	<p>Практическая работа на уроке;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/</p>
-----	---	---	---	---	---	--------------------------------------	--

4.5	<p><i>Модуль "Гимнастика основами акробатики".</i> Акробатические упражнения</p>	6	1	5	<p>наблюдая и анализируя образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают исправлять ошибки; обучаются подьёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подьёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;</p>	<p>Практическая работа; Работа на уроке;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</p>
-----	--	---	---	---	--	--	--

4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжина плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжик ноге!», стоя на месте водношеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне под васьками в руках;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим скользящим шагом	18	1	17		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения в полной координации);	Практическая работа; Тестирование; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

					ции)); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;		
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя)); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде)); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с высокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя)); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера)); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по	Работана уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

						команде);;обучаютсяравномерном убегувколоннепоодномувчередова ниисравномернойходьбой(покоман де);		
4.9	<i>Модуль "Лёгкаяатлетик а".Прыжоквдлинусместа</i>	4	1	3		знакомятся с образцом учителя и правилами еговыполнения (расположение у стартовой линии,принятие исходного положения перед прыжком;выполнениеприземления послефазыполёта;измерениерезул ьтатапослеприземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами(прыжкивверхизполупресе данаместе;споворотом вправуюилилевуюсторону);;	Тестиро вание;Па ботанаур оке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/ 4078/start/169103/

4.1 0	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину в высоту с прямого разбега	6	0	6		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);;	Работа на уроке;	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA	
4.1 1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	0	20		разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/	
Итого по разделу		82							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									

5.1	Рефлексия: · демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	5	5		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; Работана уроке;	https://www.gto.ru/	
Итого по разделу		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование раздела и тем программы	Количество часов			Дата и зучени я	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания физической культуре								
1. 1.	История подвижных игр и соревнований древних народов	1	0	0		<p>обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа военных игр;;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;;</p> <p>приводят примеры современных спортивных соревнований и обязанности судьи в их проведении;</p>	Устный прос;	https://resh.edu.ru/
1. 2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		<p>обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;</p> <p>готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);</p>	Устный прос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2. 1.	Физическое развитие	0.5	0	0		<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;</p> <p>наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;;</p> <p>разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работав парах);; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

						составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);		
2. 2.	Физические качества	0.5	0	0		; знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Устный прос; Рабо тана урок	https://resh.edu.ru/
2. 3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц, скорость сокращения);; разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);; наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);;	Устный прос; Рабо танау роке	https://resh.edu.ru/
2. 4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);; ; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);; наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;;	Устный прос; Рабо танау роке	https://resh.edu.ru/

2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		<p>знакомятся понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);; разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста приседания и до первых признаков утомления;;</p>	Устный прос; Работа на уроке	https://resh.edu.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		<p>знакомятся понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;;</p>	Устный прос; Работа на уроке	https://resh.edu.ru/
2.7.	Развитие координации движений	1	0	0		<p>знакомятся понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение позы на ограниченной опоре);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;;</p>	Устный прос работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0		<p>знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;</p> <p>составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);;</p> <p>проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между</p>	Устный прос; Работа на уроке	https://resh.edu.ru/

						ними по каждой учебной четверти (триместру);			
Итого по разделу		6							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1—поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2—последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3—обтирание спины (от боков к середине); 4—поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5—растирание тела сухим полотенцем (долёгкого покраснения кожи);	Устный опрос; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/	
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0		наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/	
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательность и дозировку (упражнения на пробу ждением мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/	

Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика со снами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	0,5	0	0,5		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Устный прос;	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика со снами акробатики". Строевые упражнения команды	4	0	4		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают построение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения в полной координации);; разучивают построение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения в полной координации);; обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шир шаг!», «Короч шаг!», «Чаш шаг!», «Реж шаг!»;	Практическая работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика со снами акробатики". Гимнастическая разминка	5	0	5		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Практическая работа на уроке;	https://resh.edu.ru/

4. 4.	Модуль "Гимнастика согласно вам" акробатики". Упражнения гимнастической скакалкой	5	0	5		разучивают вращения скакалки, сложенной вдвое, по очереди правой или левой рукой соответственно справа и слева и перекрестно; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Тестирование; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4. 5.	Модуль "Гимнастика согласно вам" акробатики". Упражнения гимнастическим мячом	5	0	5		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками в время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	Тестирование; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4. 6.	Модуль "Гимнастика согласно вам" акробатики". Танцевальные движения	0,5	0	0,5		знакомятся с хороводным шагом танцевального галопа, наблюдают образцы учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и в полной координации);;	Практическая работа; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4. 7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	2	0	2		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	2	0	2		наблюдая и анализируя образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения передвижения двухшажным попеременным ходом (скользящим передвижением без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Тестирование; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск и подъём на лыжах	2	0	2		наблюдая образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдая образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения в полной координации);	Практическая работа; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением набок	2	0	2		наблюдая и анализируя образец техники торможения палками в время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между передними и задними лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;	Практическая работа; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный прос;	https://resh.edu.ru/

4.1 2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	5	0	5		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1—стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2—лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и голой к мишени).;	Практическая работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.1 3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	0	5		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами поворотом в стороны;; толчком двумя ногами одновременно и последовательным разведением ног в стороны, сгибанием ног в коленях;;	Практическая работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.1 4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	5	0	5		наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при прыгивании и спорки гимнастических матов;; обучаются на прыгивании на невысокую спорки гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Практическая работа на уроке;	https://resh.edu.ru/

4.1 5.	Модуль "Лёгкая атлетика" ".Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке"	4	0	4		наблюдать образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализировать и обсуждать их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и в стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т.п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычными приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Тестирование; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.1 6.	Модуль "Лёгкая атлетика" ".Сложнокоординированные беговые упражнения"	1	0	1		наблюдать образцы техники сложнокоординированных беговых упражнений, анализировать и обсуждать их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, споворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из различных положений (из упора приседа и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упором сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Практическая работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.1 7.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	5	0	5		наблюдать и анализировать образцы технических действий в игре баскетбол, выделять трудные элементы и уточнять способы их выполнения;; разучивают технические действия в игре баскетбол (работав парах и группах);; разучивают правила подвижных игр элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют самостоятельно участвуют в совместном проведении и изучают подвижные игры с техническими действиями в игре баскетбол;; наблюдать и анализировать образцы технических действий в игре футбол, выделять трудные элементы и уточнять способы их выполнения;	Практическая работа на уроке;	https://resh.edu.ru/

					<p>олнения;;</p> <p>разучиваюттехническиедействияигрыфутбол(работа в парахигруппах);;</p> <p>разучиваютправилаподвижныхигрсэлементамифутболаизнакомятсясособенностямивыбораиподготовкимест ихпроведения;;</p> <p>организуютсамостоятельноучаствуютвсовместномпроведенииразученныхподвижныхигртехническимидействиямиигрыфутбол;;</p> <p>наблюдаютианализируютсодержаниеподвижныхигрнаразвитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучиваютправила подвижныхигризнакомятсясвыборомиподготовкойместихпроведения;;</p> <p>разучиваютподвижныеигрынаразвитие равновесияиучаствуютв совместнойихорганизации и проведении;</p>			
Итогопоразделу		63						
Раздел5.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура								
5.1.	Подготовкаквыполнению нормативных требований комплексасГТО	5	0	5		<p>знакомятссправиламисоревнованийпокомплексусГТОисовместнообсуждаютего нормативныетребования,наблюдаютвыполнениеучителемтестовыхупражненийкомплекса,уточняютправилаихвыполнения;;</p> <p>совершенствуюттехникутестовыхупражнений,контролируютее элементыиправильностьвыполнениядругимиучащимися(работавпарахигруппах);;</p> <p>разучиваютупражненияфизическойподготовкидлясамостоятельныхзанятий;;</p>	Тестирование; работана уроке;	https://www.gto.ru/
Итогопоразделу		5						
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63				

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата и время занятия	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретического	контроль знаний	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура древних народов	3	0	0		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрацию о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их со современными видами спорта, приводят примеры их отличительных признаков;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	1		знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);	Практическая работа; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1		наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки на грудную клетку, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значению пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

						исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);			
2. 3.	Дозировка физической нагрузки в время занятий физической культурой	2	0	2		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записывать в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультурных минутки индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультурных минутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Практическая работа на уроке;	https://resh.edu.ru/	
Итого по разделу		4							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									

3.1.	Закаливание организма	1	0	1		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных температурных режимов в недельном цикле (с помощью родителей);; проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;	Практическая работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	1	<p>обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работают в группах по образцу);;</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;;</p> <p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p> <p>2 — отдыхают 2 —</p> <p>3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);;</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/	

3. 3.	Зрительная гимнастика	1	0	1		<p>обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;</p> <p>анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой в течение рабочего дня за компьютером, выполнение домашних заданий;;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работают в группах по образцу);</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4. 1.	<i>Модуль "Гимнастика согласно вам"</i> акробатики". Строевые команды упражнения	3	0	3		<p>разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения в колонне по одному в колонну по три и обратно по командам;;</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;;</p> <p>3 — «Класс, на своем месте приставными шагами, шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, споворотом в движении по команде;;</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;;</p> <p>2 — «В колонну по одному споворотом налево, вбход шагом марш!»;</p>	Практическая работа; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4. 2.	<i>Модуль "Гимнастика согласно вам"</i> акробатики". Лазанье по канату	4	0	4		<p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;</p> <p>разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на живот на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате с согнутыми руками в коленях);</p> <p>разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной</p>	Зачет; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/

						ординации);		
--	--	--	--	--	--	-------------	--	--

4. 3.	<i>Модуль "Гимнастика со сновами акробатики". П ередвижения по гимна стической скамейке</i>	4	0	4	<p>выполняют стилизованную ходьбу произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;</p> <p>выполняют движения туловища стоя в время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны вперёд);;</p> <p>выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; ; выполняют передвижения стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левыми и правым боком; ;</p> <p>разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колени движением рук в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левыми и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левыми и правым боком);</p>	Практическая работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4. 4.	<i>Модуль "Гимнастика со сновами акробатики". П ередвижения по гимна стической стенке</i>	4	0	4	<p>выполняют передвижение по полулицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; ;</p> <p>выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; ;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке различным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; ; разучивают лазанье по гимнастической стенке различным способом на небольшую высоту с последующим прыгиванием; ;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке различным способом на небольшую высоту; ;</p> <p>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p>	Тестирование; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/

4.	Модуль "Гимнастика согласно вам" акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	3		наблюдать и обсуждать технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно справа и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;	Практическая работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
5.								

4. 6.	Модуль "Гимнастика основа миакробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	2	<p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;</p> <p>разучивают упражнения ритмической гимнастики;;</p> <p>1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;;</p> <p>2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперед носок, правую руку вперед перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперед носок, левую руку вперед перед собой; 4 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — 2 — вращение головой в правую сторону; 3 — 4 — вращение головой в левую сторону;;</p> <p>4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;;</p> <p>5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;;</p> <p>6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локтеи поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локтеи поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;;</p> <p>7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперед, руки вверх, прогнуться; 2 —</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
----------	---	---	---	---	--	----------------------	---

					<p>принять и.п.; 3—4—тоже, что 1—2;;</p> <p>8) и.п.—основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1—наклон правой ногой; 2—наклон вперёд, 3—наклон левой ногой; 4—принять и.п.;;</p> <p>9) и.п.—основная стойка; 1—сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться коленом согнутой руки; 2—принять и.п.; 3—сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться коленом согнутой руки; 4—принять и.п.;; составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей);</p>		
4. 7.	Модуль "Гимнастика основа миакробатики". Танцевальные упражнения	3	0	3	<p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую стороны с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);;</p> <p>выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;;</p> <p>выполняют движения танца полька по отдельным фазам элементам;;</p> <p>1—небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2—подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу;;</p> <p>3—небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;;</p>	Практическая работа на уроке;	https://resh.edu.ru/

						4 —подскокналевойноге,праваяногавыпрямляетсявперёдкнизу;; разучиваюттанецполькавполнойкоординациисмузыкальнымсопро вождением;		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с разбега	5	0	5	наблюдая и анализируя образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнутой ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнутой ноги; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов с согнутыми и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнутой ногой в полной координации;	Зачет; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски набивного мяча	5	0	5	наблюдая выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Зачет; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	0	5	выполняют упражнения; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперёд-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (все	Тестирование; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/

					рхивниз);;б—ускорениесвысокогостарта;; 7—ускорениесповоротомнаправоиналево;; 8—бегмаксимальнойскоростьюнадистанцию30м;; 9— бегмаксимальнойскоростьюнакороткоерасстояниеисдоп олнительнымотягощением(гантелямиврукахвесомп о100г); работанауроке;		
4.1 1.	Модуль"Лыжнаяподготовка". Передвижениеналыжах одновременнымдвухшажным ходом	1	0	1	наблюдаютианализируюобразецучителя,выделяютотдельные фазыиособенностиихвыполнения;; разучиваютпоследовательнотехникуодновременногодвухшажног охода;; 1— одновременноеотталкиваниепалкамиискольжениенадвухлыж ахснебольшогопологого склона;; 2— приставлениеправойлыжиклевойлыжеиодновременноеотталкива ниеипалками;;3 —двухшажныйходвполнойкоординации;	Практиче скаярабо та;	https://resh.edu.ru/
4.1 2.	Модуль"Лыжнаяподготовка". Поворотына лыжах способомпереступания	1	0	1	наблюдаютианализируюобразецповоротовналыжахспособо мпереступания,обсуждаютособенностиеговыполнения;; выполняютповоротыпереступаниемвправуюилилевуюсторонустан аместе;; выполняютповоротыпереступаниемвлевуюсторонувовремя пускаснебольшогопологого склона;	Практиче скаярабо та;работ а науроке;	https://resh.edu.ru/
4.1 3.	Модуль"Лыжнаяподготовка". Поворотына лыжах способомпереступания	1	0	1	наблюдаютианализируюобразецторможенияплугом,уточняют элементытехники,особенности ихвыполнения;; выполняютторможениеплугомприпускеснебольшогопологогоскл она;	Практиче скаярабо та;	https://resh.edu.ru/

4.1 4.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	1		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;; выполняют упражнения ознакомительного плавания;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.1 5.	Модуль "Подвижные спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	5	0	5		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.1 6.	Модуль "Подвижные спортивные игры". Спортивные игры	6	0	6		наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в групповых парах);; 1— основная стойка баскетболиста;; 2— ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;; 3— ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;; 4— ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в групповых парах);; 1— прямая нижняя подача через волейбольную сетку ;; 2— приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;;	Тестирование; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/

					<p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении и вперёд и назад, перед движением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, перед движением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>5 — приёмы передачи мяча в парах двумя руками снизу на месте;;</p> <p>6 — приёмы передачи мяча в парах двумя руками снизу вперёд движением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);;</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу в внутренней стороне ноги с небольшого разбега в мишень;</p>			
Итого по разделу		63						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5	0	5		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63				

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата и время занятия	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История развития физической культуры в России	1	0	0		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским войскам;	Устный опрос; работа на уроке;	https://resh.edu.ru
1.2.	История развития национальных видов спорта	1	0	0		знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос; работа на уроке;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Устный опрос; работа на уроке;	https://resh.edu.ru
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;;	Устный опрос; работа на уроке;	https://resh.edu.ru

					устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работав парах);;		
2. 3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;; ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшее их приросты;;	Устный опрос; работа на уроке;	https://resh.edu.ru
2. 4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	2	0	2	1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);; 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru

Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;; 1) и.п.—о.с.1—4—руки вверх, встать на носки;5—8—медленно принять и.п.;; 2) и.п.—стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты;1—руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены,2—и.п.;;3)и.п.—стойка руки за голову;1—2—локти вперед;3—4—и.п.;; 4) и.п.—о.с.;1—2—наклон вперед(спина прямая);3—4—и.п.;; 5) и.п.—стойка руки на поясе;1—3—поднять согнутую ногу вверх(голова приподнята, плечи расправлены);4—и.п.;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.2.	Закаливание организма	1	0	0		разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Устный опрос; работа на уроке;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;;	Устный опрос; работа на уроке;	https://resh.edu.ru

<p>4. 2.</p>	<p>Модуль "Гимнастика основами акробатики". Акробатическая комбинация</p>	<p>6</p>	<p>0</p>	<p>6</p>	<p>обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);; Вариант 1. И.п.— лёжа на спине, руки вдоль туловища;; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руки опёрты на плечи, пальцы развернуть к плечам;; 2 — прогнуться, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на истирук— гимнастический мост;; 3 — опуститься на спину;; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;; 6 — опираясь руками на пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;;; 7— опираясь на руки, поднять голову вверх, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;; 8— встать и принять основную стойку.;</p>	<p>Практическая работа ;</p>	<p>https://resh.edu.ru</p>
------------------	--	----------	----------	----------	--	----------------------------------	--

4. 3.	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Опорный прыжок	4	0	4	наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла на прыгиванием, выделяя его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчком двумя ногами прогнувшись, приземление);; описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);; выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбеган на прыгиванием;; 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбеган на прыгиванием (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа ;	https://resh.edu.ru
4. 4.	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	5	0	5	; знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся с способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);; выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;; 1 — подъём в упор прыжка;; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	Практическая работа ; Тестирование;	https://resh.edu.ru

4. 5.	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2		наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте;; 1—2— толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;; 3—4— повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru
4. 6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм занятия лёгкой атлетикой	1	0	1		; обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос; работа на уроке;	https://resh.edu.ru

4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	0	4	<p>наблюдая и анализируя образец техники прыжков в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжков в высоту способом перешагивания::;</p> <p>1 — толчок одной ногой с места и доставание другой ногой подвешенного предмета;;</p> <p>2 — толчок одной ногой с разбега и доставание другой ногой подвешенного предмета;;</p> <p>3 — перешагивание через планку стоя боком вместе;;</p> <p>4 — перешагивание через планку боком в движении;;</p> <p>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;;</p> <p>выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;</p>	Практическая работа ;	https://resh.edu.ru
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	3	0	3	<p>наблюдая и обсуждая образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;;</p> <p>выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;</p> <p>выполняют бег по дистанции 30 м с низкой стартовой линией;;</p> <p>выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;</p> <p>выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;</p>	Практическая работа; работа на уроке;	https://resh.edu.ru

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	0	3	наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;; 1 — выполнение положения натянутого лука;; 2 — имитация финального усилия;; 3 — сохранение равновесия после броска;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения в полной координации;	Практическая работа ;	https://resh.edu.ru
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	3	0	3	; обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Устный опрос; работа на уроке;	https://resh.edu.ru
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	3	0	3	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; выполняют скольжение по снежному склону, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения в полной координации;	Практическая работа ; Тестирование;	https://resh.edu.ru

4.1 2.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм занятий в плавательном бассейне	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма выполняющих занятия в плавательной подготовке;	Устный опрос; работа на уроке;	https://resh.edu.ru
4.1 3.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	1		наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине; ; выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru
4.1 4.	Модуль "Подвижные спортивные игры". Предупреждение травматизма занятий подвижными играми	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма выполняющих занятия подвижными и спортивными играми;	Устный опрос; работа на уроке;	https://resh.edu.ru
4.1 5.	Модуль "Подвижные спортивные игры". Подвижные игры общей физической подготовки	4	0	4		разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовки к их проведению;; совершенствуют ранее изученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Практическая работа; работа на уроке;	https://resh.edu.ru
4.1 6.	Модуль "Подвижные спортивные игры". Технические действия в игре волейбол	4	0	4		наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);; 2 — нижняя боковая подача в стенку небольшого расстояния;; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку небольшого расстояния;; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;;	Практическая работа; ;	https://resh.edu.ru

4.1 7.	Модуль "Подвижные спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	0	4		наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;; 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);; 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;	Практическая работа ; Тестирование;	https://resh.edu.ru
4.1 8.	Модуль "Подвижные спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	0	4		наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают его особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча в внутренней стороне стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Практическая работа ;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		63						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5	0	5		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	52				

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Описание оценки предметных результатов по
физической культуре

Система оценивания образовательных достижений на уроках физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт содержит четкие требования к системе оценки достижения планируемых результатов (пункт 4.1.8). В соответствии с ними система оценки по физической культуре в нашей школе имеет **комплексный подход к оценке результатов образования**, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных**.

Личностные результаты обучающихся на ступени основного ОО рассматриваются как оценка индивидуального прогресса личностного развития отдельного ученика. Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)

Оценка метапредметных результатов - основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур (фронтальный устный и письменный контроль, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение). В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Оценка **предметных результатов** по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфолио достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям** выставляют оценку.

Примеры методов оценивания:

1. Тест.
2. Экспресс-опрос (фронтальный).
3. Расширенный опрос.
4. Игровые методы оценивания.
5. Контрольное упражнение.
6. ГТО

Самооценка.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений учащихся использую методы *наблюдения, опроса, практического выполнения* упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.
------------	-----	--

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобрать в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или

		несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения

Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию

		<p>или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст

		<p>трудночитаемым.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым
--	--	---

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	<p>Допускаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	<p>Замечания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени

Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %