

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Сортавальского муниципального района Республики Карелия  
Кааламская средняя общеобразовательная школа**

**Согласовано  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от «28» августа 2023 г.**

**Утверждаю**

**Директор школы: \_\_\_\_\_ Н.С.Тарасенко  
Приказ № 62 Од от «31» августа 2023г.**

**Рабочая программа по учебному предмету  
физическая культура  
основной общеобразовательной программы  
начального общего образования**

**Составили:  
Агеева О.С, Кочкина Е.А.**

**Срок реализации программы: 4 года**

**2023год**

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета
4. Тематическое планирование
5. Приложения:
  - Календарно – тематическое планирование
  - Оценка достижений обучающихся

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе 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.

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 прикладноориентированной 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.

Рабочая программа сформирована с учетом программы воспитания. 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, операциональный и 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.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В общеобразовательные классы интегрированы обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья VII вида. Рабочая программа адаптирована для данной категории обучающихся.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## 3 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в

движении. Торможение плугом.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 4 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах



одновременным одношажным ходом.

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.

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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.

Предметные результаты

## **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 культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

К концу обучения во 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 высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

К концу обучения в 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 разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в 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 опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### 1 КЛАСС

Наименование разделов	Наименование тем	Количество часов	Количество контрольных работ (Тесты)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	Что понимается под физической культурой	2	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>

<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	Режим дня школьника	2	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>	Личная гигиена и гигиенические процедуры Осанка человека Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	3	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры Исходные положения в физических упражнениях Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Гимнастические упражнения Акробатические упражнения <i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Строевые команды в лыжной подготовке Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	82	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>

	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i>  Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Метание.  Прыжок в длину с места  Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега  <i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i>  Подвижные игры</p>			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>99</b>			

## 2 класс

<b>Наименование разделов</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Количество контрольных работ (Тесты)</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	История подвижных игр и соревнований у древних народов Зарождение Олимпийских игр	2	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	Физическое развитие Физические качества Сила как физическое	6	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>



	<p>качество</p> <p>Быстрота как физическое качество</p> <p>Выносливость как физическое качество</p> <p>Гибкость как физическое качество</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Дневник наблюдений по физической культуре</p>			<a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>	<p>Закаливание организма</p> <p>Утренняя зарядка</p> <p>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</p>	2	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</p> <p>Строевые упражнения и команды</p> <p>Гимнастическая разминка</p> <p>Упражнения с гимнастической скакалкой</p> <p>Упражнения с гимнастическим мячом</p> <p>Танцевальные движения</p> <p><i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</p> <p>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</p> <p>Спуски и подъёмы на лыжах</p> <p>Торможение лыжными палками и падением на бок</p> <p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p>	86	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>

	Броски мяча в неподвижную мишень Сложно координированные прыжковые упражнения Прыжок в высоту с прямого разбега Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке Сложно координированные беговые упражнения <i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i>			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>			

### 3 класс

Наименование разделов	Наименование тем	Количество часов	Количество контрольных работ (Тесты)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	Физическая культура у древних народов	3	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	Виды физических упражнений Измерение пульса на уроках физической культуры Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	4	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>

<p><b>Раздел 3.</b> <b>Оздоровительная физическая культура</b></p>	<p>Закаливание организма Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p>	<p>2</p>	<p>0</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a></p>
<p><b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b></p>	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды и упражнения Лазанье по канату Передвижения по гимнастической скамейке Передвижения по гимнастической стенке Прыжки через скакалку Ритмическая гимнастика Танцевальные упражнения</p> <p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с разбега Броски набивного мяча Беговые упражнения повышенной координационной сложности Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Повороты на лыжах способом переступания <i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр <i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Спортивные игры</p>	<p>87</p>	<p>4</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a></p>
<p><b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b></p>	<p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к</p>	<p>6</p>	<p>0</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>

	нормативным требованиям комплекса ГТО			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>			

#### 4 класс

<b>Наименование разделов</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Количество контрольных работ (Тесты)</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	Из истории развития физической культуры в России  Из истории развития национальных видов спорта	<b>1</b>	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	Самостоятельная физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма  Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности  Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 3.</b>	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

<b>Оздоровительная физическая культура</b>	Закаливание организма			<a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</p> <p>Акробатическая комбинация          Опорной прыжок          Упражнения на гимнастической перекладине          Танцевальные упражнения</p> <p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Упражнения в прыжках в высоту с разбега          Беговые упражнения          Метание малого мяча на дальность</p> <p><i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</p> <p>Передвижение на лыжах          одновременным одношажным ходом</p> <p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола и волейбола".</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</p> <p>Подвижные игры общефизической подготовки</p>	60	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса	5	0	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>

	ГТО			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>			

## Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока
1.	Когда и как возникли физическая культура и спорт
2.	Организационно-методические указания и правила поведения на уроках физкультуры
3.	Организуемые команды. Строевые упражнения. Равномерная ходьба и бег.
4.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки. Ходьба и бег.
5.	Высокий старт. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью
6.	Бег 30 метров. Бег в чередовании с ходьбой.
7.	Бег 30 м на результат
8.	Метание мяча в цель
9.	Метание мяча на дальность
10.	Метание мяча на дальность на результат
11.	Прыжки в длину с места. Равномерный бег (4 мин.)
12.	Прыжки в длину с места на результат
13.	Челночный бег 3x10 м на результат
14.	Режим дня школьника.
15.	Правила организации и проведения игр. Игра "К своим флажкам"
16.	Игра "Зайцы в огороде"

17	Игра "Салки-догонялки"
18	Эстафеты с мячом
19	ТБ на занятиях спортивными и подвижными играми. Ловля и передачи мяча на месте.
20	Ведение мяча на месте и по прямой (зачет)
21	Ведение мяча змейкой
22	Остановка в шаге прыжком
23	Броски в цель (щит, кольцо)
24	Броски в цель (щит, кольцо)
25	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Мяч водящему»
26	Подбрасывание мяча, прием, передача
27	Передача мяча над собой. Игра «Мяч капитану»
28	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра «Поймай-передай»
29	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Составление комплекса ОРУ
30	ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы
31	Строевые упражнения и организующие команды на уроках. Игры: «Мы солдаты!», «Становись-разойдись».
32	Строевые упражнения.
33	Строевые упражнения. Игра «Смена мест»
34	Строевые упражнения. Игра «Проверь себя»
35	Строевые упражнения (построение, перестроение, размыкание, смыкание)
36	Физические упражнения: исходные положения (стойки, упоры, седы, положения



	лежа и др.)
37	Физические упражнения: исходные положения. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой
38	Физические упражнения: исходные положения. Комплекс ОРУ со скакалкой
39	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (зачет)
40	Акробатические упражнения
41	Акробатические упражнения
42	Акробатические упражнения
43	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) (зачет)
44	Акробатические упражнения
45	Акробатические упражнения
46	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (зачет)
47	Акробатические упражнения. Полоса препятствий.
48	Осанка человека. Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки.
49	Передвижения: гимнастический шаг, бег, чередование ходьбы и бега
50	Подтягивание из виса на высокой перекладине (М), из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д) (количество раз) (зачет)
52	Прыжки на скакалке. Подскоки через скакалку вперед, назад.
52	Прыжки на скакалке на месте, вперед, назад. Подвижные игры со скакалкой
53	Лазанье по канату
54	Лазанье по канату (зачет)

55	Упражнения с мячом
56	Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе. Строевые команды в лыжной подготовке.
57	Строевые команды в лыжной подготовке
58	Способы передвижения на лыжах
59	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу
60	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок
61	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше»
62	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками
63	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками
64	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками
65	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками
66	Повороты на месте (зачет)
67	Игры на лыжах «На буксире», «Быстрый лыжник»
68	Повороты переступанием в движении
69	Эстафеты на лыжах
70	Подъём и спуски под уклон (зачет)
71	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости (зачет)
72	Торможение. Игра «Попади в ворота»
73	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах
74	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности

75	Стойки лыжника. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах
76	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах
77	Личная гигиена и гигиенические процедуры
78	Игра "Метко в цель"
79	Игра "Два мороза"
80	Игра "Охотники и утки"
81	Игра "Волк во рву"
82	Игра "Перестрелка"
83	Игра «Третий лишний»
84	Прыжки в высоту с прямого разбега (разбег, отталкивание, приземление)
85	Бег по разметкам, бег с ускорением и последующим отталкиванием
86	Прыжки в высоту с прямого разбега
87	Прыжки в высоту с прямого разбега на результат
88	Бег с ускорением 30 м.
89	Бег 30 м. на результат
90	Прыжки в длину с места
91	Прыжки в длину с места на результат
92	Метание мяча на дальность
93	Метание мяча на дальность на результат
94	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

95	Смешанное передвижение на 1000 м
96	Физическая культура в режиме дня школьника
97	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя (зачет)
98	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
99	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 99	

## Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока
1.	Техника безопасности на уроке. Высокий старт.
2.	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.
3.	Бег на короткие дистанции, бег с ускорением до 20 м.
4.	Высокий старт. Бег 30 м. на результат
5.	Быстрота как физическое качество. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (бег 30 м)
6.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и по заданным ориентирам.
7.	Прыжки в длину с места на результат.
8.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель
9.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель
10.	Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег
11.	Метание мяча на дальность на результат. Шестиминутный бег
12.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (метание мяча)
13	Выносливость как физическое качество. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (бег 1000 м)
14	Челночный бег 3х10 м.
15	Зарождение Олимпийских игр.

16	Игра «К своим флажкам». Тест.
17	Игра «Змейка»
18	Игра «Не оступись»
19	Игра «Точно в мишень». Правила организации и проведения игр
20	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты
21	Игра «Пингвины с мячом»
22	Игра «Бой петухов»
23	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом
24	Игра «Быстро по местам»
25	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка»
26	Игр «Рыбаки»
27	Игра «Не урони мешочек»
28	Игра «Третий лишний»
29	Игра «Салки-догонялки». Встречная эстафета
30	Игра «Волк во рву»
31	Игра «Альпинисты», Игра «Кто быстрее». Тест.
32	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Утренняя зарядка Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки
33	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»
34	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»
35	Перекаты в группировке
36	Кувырок вперед. Игра «Раки»
37	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед

38	Стойка на лопатках согнув ноги, перекаты вперёд в упор присев
39	«Мост» из положения лёжа на спине. Игра «Петрушка на скамейке»
40	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов
41	Акробатическая комбинация
42	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (подтягивания, отжимания)
43	Передвижение по гимнастической стенке
44	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания
45	Лазание по наклонной гимнастической скамейке
46	Лазание по канату. Игра «Змейка»
47	Лазание по канату
48	Передвижение по гимнастическому бревну. Игра «Пройди бесшумно»
49	Упражнения на равновесие. Гибкость как физическое качество
50	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (наклон на гибкость)
52	Прыжки со скакалкой. Эстафеты
52	Танцевальные упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие
53	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (поднимание туловища за 1 мин.)
54	Гимнастическая полоса препятствий. Тест.
55	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте.
56	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте. Закаливание организма.
57	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте

58	Скользкий шаг без палок. Подъем лесенкой
59	Скользкий шаг без палок. Подъем лесенкой
60	Скользкий шаг с палками. Подъем скользящим шагом.
61	Скользкий шаг с палками. Подъем скользящим шагом.
62	Стойки лыжника. Спуск с небольшого склона. Подъем елочкой
63	Спуск с небольшого склона. Подъем елочкой
64	Спуск с небольшого склона. Подъем елочкой
65	Прохождение дистанции до 800 м.
66	Прохождение дистанции до 1 км.
67	Эстафета на лыжах
68	Повороты переступанием в движении
69	Повороты переступанием в движении
70	Повороты переступанием в движении
71	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности
72	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности
73	Передвижение на лыжах до 1,5 км.
74	Игры на лыжах. Лыжные гонки 1 км.
75	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте и в движении с параллельным смещением игроков
76	Ловля и передача мяча на месте и в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами
77	Ловля и передача мяча на месте и в движении с параллельным смещением игроков. Игра.
78	Ведение мяча на месте и по прямой шагом. Броски мяча в щит, кольцо



79	Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Броски мяча в щит, кольцо
80	Броски мяча в щит, кольцо
81	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге
82	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему»
83	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении
84	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»
85	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)
86	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»
87	Подвижная игра «10 передач».
88	Подвижная игра «10 передач».
89	Подвижная игра «10 передач».
90	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Тест.
91	Выносливость как физическое качество.
92	Дневник наблюдений по физической культуре
93	Инструктаж по ТБ. Прыжки по ориентирам. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега
94	Прыжки по ориентирам. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега
95	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега на результат.
96	Прыжки на скакалке за 1 мин.

97	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель
98	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель
99	Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность.
100	Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность на результат
101	Бег на короткие дистанции 60 м на результат.
102	Равномерный бег до 5 минут. Бег 1000 м
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 102	

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока
1.	Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции, технике высокого старта. Подвижная игра «Салки».
2.	Повторение техники бега на короткие дистанции. Тестирование бега на 30м. Встречные эстафеты.
3.	Тестирование бега на 60м. Подвижная игра «Команда быстроногих».
4.	Обучение технике эстафетного бега. Закрепление техники высокого старта и стартового разгона. Подвижная игра «Смена сторон».

5.	Повторение техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».
6.	Повторение техники метания мяча в цель. Повторение элементов мини-лапты.
7.	Обучение технике метания мяча на дальность. Эстафеты с метанием мяча.
8.	Метание мяча на результат. Подвижная игра «День и ночь».
9.	Тестирование бега на 1000м. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
10.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (прыжок в длину с места)
11.	Из истории развития физической культуры в России
12.	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. Обучение технике ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Передал - садись».
13	Повторение техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передал и перебежал».
14	Обучение технике ведения мяча в движении. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».
15	Повторение техники ведения мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.
16	Обучение технике ведения мяча с изменением скорости и направления. Подвижная игра «Мяч-капитану».
17	Повторение техники ведения мяча с изменением скорости и направления. Подвижная игра «Мяч-капитану». Тест.
18	Обучение технике броска мяча двумя руками от груди. Игра в баскетбол по упрощенным правилам
19	Повторение технике броска мяча двумя руками от груди. Игра в баскетбол по упрощенным правилам
20	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой
21	Инструктаж по ТБ. Обучение технике строевых упражнений. Обучение технике акробатических упражнений. Подвижная игра «Совушка».
22	Повторение техники строевых упражнений. Повторение техники акробатических упражнений. Подвижная игра «День и ночь».

23	Закрепление техники строевых упражнений. Обучение технике акробатических элементов. Подвижная игра «Пустое место».
24	Повторение техники акробатических элементов. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?».
25	Обучение технике висов и упоров. Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Маскировка».
26	Повторение техники висов и упоров. Подвижная игра «Охотники и утки».
27	Обучение технике опорных прыжков. Подвижная игра «Пустое место».
28	Повторение техники опорных прыжков. Тестирование прыжка со скакалкой за 1 мин. Подвижная игра «Пустое место».
29	Обучение технике упражнений в лазании и равновесии. Подвижная игра «Аисты».
30	Повторение техники упражнений в лазании и равновесии. Подвижная игра «Космонавты».
31	Обучение технике акробатических упражнений. Тестирование наклона сидя. Подвижная игра «Вызов номеров».
32	Повторение техники акробатических упражнений . Тестирование сгибания рук в упоре лежа. Подвижная игра «Охотники и утки».
33	Закрепление техники акробатических упражнений. Подвижная игра «Охотники и утки».
34	Выполнение акробатической комбинации. Подвижная игра «Перестрелка».
35	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО ( <b>наклон на гибкость</b> )
36	Упражнения для профилактики нарушения осанки
37	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО ( <b>поднимание туловища за 1 минуту</b> )
38	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике скользящего и ступающего шага.
39	Повторение техники скользящего и ступающего шага.
40	Обучение техники поворотов переступанием. Непрерывное передвижение 800м.

41	Повторение техники поворотов переступанием. Непрерывное передвижение 800м.
42	Обучение технике подъема «лесенкой» и спуска с небольшого склона. Непрерывное передвижение 1000м.
43	Повторение техники подъема и спуска. Непрерывное передвижение 1000м.
44	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Салки на лыжах».
45	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Салки на лыжах»
46	Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Непрерывное передвижение в равномерном темпе 1500м.
47	Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Непрерывное передвижение 1500м.
48	Обучение технике одноопорного скольжения. Эстафеты на лыжах.
49	Прохождения дистанции 1500м. Эстафеты на лыжах. Лыжные гонки.
50	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО ( <b>лыжные гонки</b> )
52	Инструктаж по ТБ. Обучение технике передачи мяча в парах через сетку. Подвижная игра «Охотники и утки».
52	Повторение техники передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра пионербол.
53	Обучение технике подачи мяча одной рукой. Учебная игра пионербол.
54	Повторение техники подачи мяча одной рукой. Учебная игра пионербол.
55	Обучение технике приема мяча после подачи. Учебная игра пионербол.
56	Повторение техники приема мяча после подачи. Учебная игра пионербол.
57	Обучение технике нападения с трех шагов. Учебная игра пионербол.
58	Повторение техники нападения с трех шагов. Учебная игра пионербол.
59	Инструктаж по ТБ.. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Подвижная цель».
60	Повторение техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Салки с мячом».

61	Обучение технике ловли и передачи мяча в квадрате на месте и в движении. Учебная игра «Мяч-капитану».
62	Повторение техники ловли и передачи мяча в квадрате на месте и в движении. Учебная игра «Мяч-капитану».
63	Повторение техники броска в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра мини-баскетбол.
64	Закрепление техники броска в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра мини-баскетбол.
65	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
66	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
67	Повторение техники эстафетного бега. Круговая эстафета. Повторение техники бега на короткие дистанции. Тестирование бега на 60 м.
68	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО ( <b>челночный бег</b> )
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 68	

## ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

**Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>.**

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка	Требования	Тест
--------	------------	------

---

<sup>1</sup> дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А» /приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.	90-100%
4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.	70-89%
3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.	50-69%
2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.	0-49%

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного



действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физической деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

## **ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по

заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 30 (60) м - (с).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).
3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).
4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3\*10м (с).
2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).
3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).
4. Комбинированная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 1 мин.)
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).
5. Лазание по канату
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
7. Акробатические и гимнастические упражнения
8. Подтягивания (кол-во раз)

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

- 1 Бег на короткие дистанции (с).
- 2 Прыжок в длину с места или разбега (см).
- 3 Метание мяча на дальность или в цель (м).
- 4 Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (с)

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>2</sup>:

- знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы;
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
- качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;

---

<sup>2</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

- качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
- степень освоение спортивных игр.



