

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНДАЛАКШСКИЙ РАЙОН**

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
школы
Протокол №1
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №3
Иванова С.И
Приказ №380
от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

с.Алакуртти
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической

культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между 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 универсальные учебные действия:

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

режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической 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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Режим дня школьника.	1	
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека.	1	
1.2	Осанка человека.	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	
Итого по разделу		3	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	
2.2	Лыжная подготовка	12	
2.3	Легкая атлетика	16	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	
Итого по разделу		56	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	
2.2	Лыжная подготовка	12	
2.3	Легкая атлетика	15	
2.4	Подвижные игры	16	
Итого по разделу		55	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	
2.3	Физическая нагрузка	2	
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			

1.1	Закаливание организма	1	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	
2.2	Легкая атлетика	10	
2.3	Лыжная подготовка	12	
2.4	Плавательная подготовка	12	
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	
Итого по разделу		58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	

Итого по разделу	2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и	1	

	снижения массы тела		
1.2	Закаливание организма	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	
2.2	Легкая атлетика	10	
2.3	Лыжная подготовка	12	
2.4	Плавательная подготовка	12	
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	
Итого по разделу		58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Что такое физическая культура	1		
2	Современные физические упражнения	1		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		
7	Правила поведения на уроках	1		

	физической культуры, общие понятия о видах гимнастики			
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1		
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
10	Акробатические упражнения, основные техники	1		
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		
12	Гимнастические упражнения с мячом	1		
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
14	Гимнастические	1		

	упражнения в прыжках			
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1		
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1		
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1		
19	Переноска лыж к месту занятия	1		
20	Строевые упражнения с	1		

	лыжами в руках			
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1		
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1		
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		

28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1		
31	Чем отличается ходьба от бега	1		
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
34	Освоение правил и техники выполнения	1		

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение			
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1		
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1		
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		

40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1		
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1		
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1		

	толчком двумя ногами			
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1		
47	Считалки для подвижных игр	1		
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
49	Обучение способам организации игровых площадок	1		
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
53	Разучивание подвижной игры «Не	1		

	попади в болото»			
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
61	Разучивание подвижной игры	1		

	«Пингвины с мячом»			
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1		
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1		

	испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		
2	Зарождение Олимпийских игр	1		
3	Современные Олимпийские игры	1		
4	Физическое развитие	1		
5	Физические качества	1		
6	Развитие координации движений	1		
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1		
8	Закаливание организма	1		
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1		
10	Правила поведения на	1		

	уроках гимнастики и акробатики			
11	Строевые упражнения и команды	1		
12	Прыжковые упражнения	1		
13	Гимнастическая разминка	1		
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки			
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
20	Танцевальные гимнастические движения	1		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		

23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
24	Спуск с горы в основной стойке	1		
25	Спуск с горы в основной стойке	1		
26	Подъем лесенкой	1		
27	Подъем лесенкой	1		
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
30	Торможение лыжными палками	1		
31	Торможение лыжными палками	1		
32	Торможение падением на бок	1		
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		
34	Правила поведения на	1		

	занятиях лёгкой атлетикой			
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		

41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1		
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1		
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		
46	Сложно координированные беговые упражнения	1		
47	Сложно координированные беговые упражнения	1		
48	Освоение правил и	1		

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м			
49	Игры с приемами баскетбола	1		
50	Игры с приемами баскетбола	1		
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
55	Прием «волна» в баскетболе	1		
56	Прием «волна» в баскетболе	1		
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		

59	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
61	Футбольный бильярд	1		
62	Футбольный бильярд	1		
63	Бросок ногой	1		
64	Бросок ногой	1		
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с	1		

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов	1		
2	История появления современного спорта	1		
3	Виды физических упражнений	1		
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		
5	Дозировка физических нагрузок	1		
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		
7	Закаливание организма под душем	1		
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		

9	Строевые команды и упражнения	1		
10	Лазанье по канату	1		
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		
13	Передвижения по гимнастической стенке	1		
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		

15	Прыжки через скакалку	1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
17	Ритмическая гимнастика	1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1		
21	Прыжок в длину с разбега	1		
22	Освоение правил и	1		

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
23	Броски набивного мяча	1		
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		
25	Челночный бег	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		
29	Освоение правил и	1		

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км			
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		
36	Повороты на лыжах	1		

	способом переступания в движении			
37	Повороты на лыжах способом переступания	1		
38	Повороты на лыжах способом переступания	1		
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		

43	Правила поведения в бассейне	1		
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		
49	Упражнения в плавании кролем на	1		

	груди			
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1		
51	Упражнения в плавании брассом	1		
52	Упражнения в плавании брассом	1		
53	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем	1		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1		
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		
56	Спортивная игра баскетбол	1		
57	Спортивная игра баскетбол	1		
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча	1		

	двумя руками			
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		
61	Спортивная игра волейбол	1		
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
64	Спортивная игра футбол	1		
65	Спортивная игра футбол	1		
66	Подвижные игры с приемами футбола	1		
67	Соревнования «А ты	1		

	сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени			
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		
6	Правила предупреждения	1		

	травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах			
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		
8	Закаливание организма	1		
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		
10	Акробатическая комбинация	1		
11	Акробатическая комбинация	1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1		

	скамье			
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		
15	Обучение опорному прыжку	1		
16	Обучение опорному прыжку	1		
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики,	1		

	подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки			
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
24	Прыжок в высоту с	1		

	разбега способом перешагивания			
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		
27	Беговые упражнения	1		
28	Метание малого мяча на дальность	1		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		
32	Передвижение на	1		

	лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения			
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		

37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		
42	Освоение правил и техники выполнения	1		

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км			
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		
44	Подводящие упражнения	1		
45	Подводящие упражнения	1		
46	Упражнения с плавательной доской	1		
47	Упражнения в скольжении на груди	1		
48	Упражнения в скольжении на груди	1		
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1		
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1		
51	Упражнения в плавании способом кроль	1		

52	Упражнения в плавании способом кроль	1		
53	Упражнения в плавании способом кроль	1		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1		
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		
59	Разучивание	1		

	подвижной игры «Паровая машина»			
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		
61	Упражнения из игры волейбол	1		
62	Упражнения из игры волейбол	1		
63	Упражнения из игры баскетбол	1		
64	Упражнения из игры баскетбол	1		
65	Упражнения из игры футбол	1		
66	Упражнения из игры футбол	1		
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
68	Праздник «Большие	1		

	гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Критериальное оценивание по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов.

Критериальное оценивание разработано для 1-4-х классов МАОУ СОШ № 3 по учебному предмету «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту, учебному плану школы, рабочей программе учебного предмета, реализуемым в соответствии с ФГОС, образовательным технологиям, используемым в преподавании данного учебного предмета.

Структурными элементами являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов).

Основными объектами проверки и оценки успеваемости на уроках физической культуры являются:

- теоретические сведения по физической культуре;
- способы самостоятельной деятельности;
- двигательные умения и навыки, которыми учащиеся овладевают на уроках физической культуры;
- уровень развития основных физических качеств.

Нормы оценивания знаний по физкультуре

Оценка "5"- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4"- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3"- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2"- упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

При оценивании результативности техники выполнения упражнения, предлагается прибавлять к оценке либо «поощрительные» баллы, либо «стимулирующие». Например, зачетная высота прыжка в высоту составляет 120 см. За каждые сверх этого высоты 2 см, учащемуся прибавляется один поощрительный балл ($5 + 1 = 6$). Если же наоборот учащийся остановился на высоте ниже зачетной, например, на 2 см., то его оценка снижается на один стимулирующий балл ($5 - 1 = 4$). Как видно из приведенных примеров, при таком подходе учитель получает возможность оценивать успешность и освоения техники движения и выполнения учебных норм физической подготовленности. При этом, динамика повышения норм физической подготовленности, будет характеризовать приросты в развитии основных физических качеств. Проверка качества образования школьников по физической культуре осуществляется в двух основных формах организации: оценочная и аттестационная. Первая форма проверки – оценочная, связана с проверкой успеваемости учащихся по соответствующим знаниям, умениям и двигательным навыкам, которые представлены в соответствующих темах и разделах рабочей программы. Такая проверка помогает учителю своевременно выяснять степень усвоения учащимися учебного материала, определять, насколько обучение было успешным и, соответственно этому, вносить необходимые коррективы в учебные планы и конспекты занятий. В 16 свою очередь, для учеников оценивание успеваемости помогает понять, осознать и исправить текущую успеваемость, более серьезно подходить к овладению последующего учебного материала. Вторая форма проверки – аттестационная, целевое назначение которой определяется оценкой качества достижения учащимися планируемых результатов рабочей программы, которые разрабатываются в соответствии с требованиями ФГОС. Данная аттестация используется при аттестации как самого учителя физической культуры, качества его профессиональной деятельности, так и образовательной организации в целом. Оценочная форма проверки успеваемости учащихся по физической культуре текущей и специальной. Текущая проверка имеет весьма большое значение в целостном образовательном процессе. Основные требования к текущей проверке — это регулярность и объективность. Проверка осуществляется почти на каждом уроке. Объективность проверки заключается в том, что в процессе её проведения выявляются подлинные знания, умения и навыки по изучаемому учебному материалу при одинаковых для всех учащихся условиях, но с учётом их индивидуальных особенностей. При этом, что очень важно, отношение учащихся к занятиям (посещаемость, поведение, наличие спортивного костюма и др.) не должно влиять на текущую проверку и оценку успеваемости. Методами текущей проверки являются наблюдение, опрос (вызов), проверочная беседа.

Наблюдение. В начале урока учитель называет фамилии 3—4 учеников, которые подвергаются проверке, и по ходу урока наблюдает за выполнением этими учениками ряда упражнений, делая при этом необходимые записи и замечания в своей тетради. По окончании проверки учитель кратко анализирует работу учащихся и выставляет отметки.

Опрос (вызов). Условно опросы можно разделить на два вида. Первый объяснительный, когда учитель вызывает ученика из строя и предлагает ему либо ответить на вопросы учебника, либо обсудить свой ответ на этот вопрос с учащимися. Второй вид опроса – демонстрационный, когда ученику предлагается продемонстрировать изученное ранее на уроках (или в домашних условиях) движение или отдельные его элементы. При этом ученику предлагаются вопросы для выяснения понимания им сути и характерных особенностей данного движения. Как показывают

наши экспериментальные данные, метод опроса (вызова) позволяет более полно и тщательно установить степень усвоения учебного материала. В процессе такой проверки учитель поправляет ученика, даёт необходимые пояснения, указывает на допущенные им ошибки. К проверке учитель может привлекать и других учащихся, оценивая их активность.

Проверочная беседа. Данный метод используется по преимуществу для проверки освоения программного материала по разделам «Знания о физической культуре» и «Способы самостоятельной деятельности». В 5—6-минутной беседе учитель задаёт вопросы 5—6 ученикам (без вызова их из строя) и выявляет, насколько ученики внимательно его слушали, что они поняли и усвоили из материала, который изучался на предшествующих уроках, а также проверяет усвоение материала учебников, который изучался школьниками самостоятельно в формате домашнего задания. При неполных или неправильных ответах учитель делает необходимые разъяснения. В ходе проведения проверочной беседы, учитель может организовать дискуссию по рассматриваемым вопросам и выполненным заданиям. Специальная проверка включает в себя предварительную, рубежную и контрольную проверку и она связана с оценкой выполнения учащимися учебных нормативов по физической подготовленности. Предварительная проверка проводится в начале учебного года, как правило, на уроках легкой атлетики. Оценки за результаты, показанные в предварительной проверке, не выставляются. Учитель должен лишь отметить в классном журнале, что ученик прошёл предварительную проверку и занести полученные результаты в электронный журнал. Предварительная проверка используется учителем в начале учебного года.

Рубежная проверка связана с оценкой уровня физической подготовленности учащихся и проводится учителем по завершению каждой учебной четверти (или триместра). Ее проведение может быть связано минимум как с двумя основными причинами. Первая – это оценить эффективность самой физической подготовки, проведенной в прошедшей учебной четверти. Вторая – это оценить готовность учащихся к освоению учебного материала предстоящей учебной четверти. Здесь рекомендуется обращать внимание учителей на развитие именно тех физических качеств и физических способностей, которые будут непосредственно востребованы предстоящим учебным материалом. Например, если предполагается обучение упражнениям на гимнастической перекладине, то важным условием качества их освоения будет развитие силовых способностей школьников. Одним из важных показателей успешного усвоения программного материала является сдача учебных норм физической подготовки, проверка которых проводится в конце учебной четверти, по каждому физическому качеству. Процедуру приёма учебных норм рекомендуется проводить, так же как и процедуру предварительной проверки достижений, в стандартных условиях в соответствии с правилами соревнований. Контрольная проверка проводится по завершению учебного года и о сроках ее проведения необходимо оповещать учащихся заранее. Данная проверка выполняет две основные функции. Первая – это оценка успеваемости учащихся по технической и физической подготовке, оценка их эффективности и результативности. Вторая функция – это планирование содержания и направленности технической и физической подготовки на 19 следующий учебный год. Осуществляя это планирование, учитель либо увеличивает объем времени на развитие необходимых физических качеств (увеличение в % от объема времени, запланированного в истекшем году), либо меняет интенсивность физической нагрузки (изменяет в % от показателей нагрузки, выполняемой в истекшем году). На

контрольном уроке (перед началом проверки) учитель даёт необходимые предварительные пояснения и указания. Затем проводится разминка, учитывающая особенности содержания проверочного задания. Выполнение проверочных заданий в контрольной проверке осуществляется, как правило, поочередно, методом опроса. Для объективности процедуры оценивания в отдельных случаях учитель может предложить учащимся несколько попыток целостного выполнения проверочного задания либо отдельных его частей. По окончании контрольной проверки учитель делает ряд общих замечаний, разъяснений и объявляет результаты проверки.

В связи со спецификой учебного предмета «Физическая культура» обучение сопровождается выставлением текущих оценок, получаемых учащимися по мере освоения новой учебной темы.

акже формой контроля является выполнение проектной деятельности на уроках физической культуры.

К настоящему времени общая педагогика рекомендует использовать в обучении несколько видов проектной деятельности. Однако для развития школьников наиболее эффективными признаются всё же только два: проектная деятельность с познавательной (исследовательской) ориентацией и проектная деятельность с предметно-практической ориентацией. Познавательная ориентация связана с проектированием получения научных (экспериментальных) данных, планированием экспериментов или даже небольших исследований. Здесь в качестве основных направлений проектной деятельности, учителям физической культуры можно рекомендовать следующие типы проектов:

- исследование влияния занятий физическими упражнениями на показатели физической подготовленности;
- исследование динамики показателей физической подготовленности при занятиях разными видами спорта;
- исследование ответных реакций организма на нагрузки разной мощности, установление связи между величиной нагрузки и показателями основных систем организма.

Обучение проектной деятельности начинается с подготовки к ней самого учителя физической культуры. Здесь в качестве основных задач особо выделяются:

1. Определение направлений проектной деятельности. Эту задачу учителю лучше решать совместно с учащимися, учитывая их интересы и потребности в области физической культуры. Ориентируясь на программный материал учебной дисциплины, и распределив его по ориентациям проектной деятельности (познавательной и исследовательской), учитель формулирует соответствующие направления и предлагает учащимся их обсудить. Характеризуя каждое из предложенных направлений, учитель исподволь начинает формировать мотивацию учащихся на участие в проектной деятельности. С этой целью, раскрывая содержание каждого из предложенных направлений, он обозначает проблемы, которые могут в нём решаться, цели и задачи, реализуемые в ходе конкретной проектной деятельности. При этом учитель освещает те проблемы, цели и задачи, которые могут вызвать интерес у большинства учащихся.

2. Планирование этапов проектной деятельности. Данная задача решается после того, как определены направления проектной деятельности и участники рабочих групп, а также сроки выполнения проектов. Для работы над проектами учитель из суммарного объёма уроков физической культуры выделяет занятия в форме учебных практик, на которых осуществляется совместная деятельность участников каждой рабочей группы, проводится консультирование с учителем и коллегами из других рабочих групп, оказывается необходимая помощь со стороны учителя.

Для сохранения регулярности учебных практик учителю необходимо сделать для них отдельное расписание. Вместе с тем основу решения этой задачи составляет разработка этапов проектной деятельности, их содержательное наполнение, целевая направленность и предметная результативность. С учётом результатов экспериментальных исследований учителю физической культуры можно рекомендовать в обобщённом формате следующий поэтапный план проектной деятельности с познавательной ориентацией, осуществляемый рабочей группой:

1. Подготовительный этап.

Содержание работы: определение темы и целей проекта. Установление степени разработанности темы и возможностей реального решения целевых задач. Уточнение состава рабочей группы и распределение обязанностей, выборы её руководителя. Деятельность учащихся: обсуждение темы проекта с учителем и получение при необходимости дополнительной информации. Уточнение возможностей каждого члена группы и определение круга его обязанностей. Деятельность учителя: знакомство со смыслом проектного подхода и мотивация учащихся. Помощь в определении цели проекта. Наблюдение за работой учеников.

2. Этап планирования.

Содержание работы: определение источников необходимой информации, способов сбора информации, представления результатов (формы проекта). Установление процедур и критериев оценки результатов проекта. Деятельность учащихся: формулировка задачи проекта. Выработка плана действий. Выбор и обоснование своих критериев успеха проектной деятельности. Деятельность учителя: поиск идей, выработка предложений. Помощь в работе с необходимой информацией, обучение способам её сбора. Наблюдение за работой учащихся.

3. Исследовательский этап.

Содержание работы: сбор и уточнение информации. Основные инструменты: интервью, опрос, наблюдение, эксперимент. Выявление («мозговой штурм») и обсуждение проблем, возникших в ходе выполнения проекта. Выбор оптимального варианта хода проекта. Поэтапное выполнение исследовательских задач проекта. Деятельность учащихся: поэтапное выполнение задач проекта. Деятельность учителя: наблюдение, советы, косвенное руководство деятельностью учащихся.

4. Аналитический этап.

Содержание работы: обработка и анализ информации. Формулирование заключения и выводов. Деятельность учащихся: исследование и работа над проектом, анализ

информации. Оформление проекта. Деятельность учителя: наблюдение, советы (по просьбе учащихся).

5. Этап защиты проекта.

Содержание работы: подготовка отчёта о ходе выполнения проекта с объяснением полученных результатов. Возможные формы отчёта: устный отчёт, устный отчёт с демонстрацией материалов, письменный отчёт. Анализ выполнения проекта, достигнутых результатов и причин возможных неудач. Деятельность учащихся: представление проекта, участие в его коллективном анализе и оценке. Деятельность учителя: анализ проекта, постановка вопросов в роли рядового участника. При необходимости направление процесса анализа. Оценка усилий учащихся, их креативности, степени использования источников, потенциала проекта.

Процесс обучения навыкам проектной деятельности является одним из основных процессов образования современных школьников, поскольку позволяет объективно, в целостности и единстве достигать образовательных результатов, устанавливаемых требованиями Федерального стандарта — метапредметных, личностных и предметных. Как показывают результаты нашего исследования, для качественного обучения школьников проектной деятельности целесообразно сам этот процесс разбить на две стадии. На первой стадии, на выполнении относительно простых заданий, у школьников формируются навыки и умения, необходимые для решения задач, входящих в соответствующий спланированный этап. На второй стадии обучения проектной деятельности формируются логика и последовательность достижения поставленных целей. Для этого учителям физической культуры рекомендуется использовать так называемый эталонный образец проектной деятельности. Освоение содержания такого эталона позволяет ученикам осознанно закрепить практические навыки и 52 умения при переводе планируемых задач в конкретные действия и задания, оформлять как сам проект, так и достигнутые результаты. В качестве примера такого эталонного образца можно предложить учебный проект, использованный нами в экспериментальных исследованиях.

Оценивание учащихся зависит от медицинской группы здоровья. На основании медицинского обследования все учащиеся распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. В основную медицинскую группу зачисляются здоровые и физически подготовленные учащиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. В эту же группу могут быть зачислены школьники, имеющие незначительные отклонения, которые допускаются до занятий с разрешения врача, который их наблюдает.

Подготовительная медицинская группа состоит из учащихся с незначительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии, без существенных функциональных изменений, не имеющих достаточной физической подготовленности. Учащиеся подготовительной группы занимаются по Примерной рабочей программе, но с определёнными ограничениями, в зависимости от характера и степени имеющихся отклонений, определяемых врачом (не 58 разрешается бег на скорость, упражнения на силу и выносливость, упражнения в висах и упорах, лазанье). Для учащихся этой группы необязательна сдача зачетных нормативов на количественные результаты (например, сдача нормативных требований Комплекса ГТО), но они допускаются до выполнения планируемых результатов Примерной рабочей программы в части учебного материала разделов «Знания о физической культуре» и «Способы

самостоятельной деятельности». Им также рекомендуется выполнение планируемых результатов в упражнениях на технику движений (например, передвижения по гимнастическому бревну), в гимнастических и акробатических комбинациях, не требующих больших мышечных напряжений. Для занятий с учащимися подготовительной группы организуются уроки вне «сетке» школьного расписания, как правило, после основных уроков. Такие уроки могут комплектоваться из числа учащихся одного возраста из параллельных классов или из числа учащихся близких по возрасту, например 5 и 6 классов. Если организовать уроки для учащихся подготовительной группы не представляется возможным, то они занимаются с учащимися основной медицинской группы, но с обязательными ограничениями в дозировке физических нагрузок. Учащимся подготовительной группы на уроках, особенно целевого планирования, необходимо осторожно и постепенно увеличивать физическую нагрузку. При развитии силы увеличение должно осуществляться преимущественно за счет использования дополнительных отягощений на отдельные мышечные группы, но без изменения темпа выполнения. При развитии выносливости – преимущественно за счет увеличения времени выполнения упражнений, но без существенного увеличения скорости и темпа выполнения. Учащимся подготовительной медицинской группы запрещается заниматься в спортивных секциях, но рекомендуется заниматься в секциях ОФП или секциях гимнастики оздоровительной и коррекционной 59 направленности. Если в течение учебного года при повторных осмотрах врач устанавливает, что в состоянии ученика произошли существенные положительные изменения, то он переводится в основную медицинскую группу.

Специальная медицинская группа. Учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера относятся к специальной медицинской группе. Имеющиеся у них отклонения не мешают их обучению в общеобразовательной школе, но являются противопоказаниями к занятиям по большинству разделов примерной рабочей программы по физической культуре. По показателям здоровья учащиеся специальной медицинской группы подразделяется на две подгруппы А и Б, где учащиеся подгруппы А занимаются по специальной учебной программе, а учащиеся подгруппы Б занимаются по специализированным программам лечебной физической культуры, учитывающих характер заболеваний и особенности их протекания. Для учащихся подгруппы Б занятия проводятся либо в кабинетах ЛФК при поликлиниках и больницах, либо в физкультурно-оздоровительных диспансерах по месту проживания. Учащиеся подгруппы А занимаются в общеобразовательной школе. Они освобождаются от совместных уроков по физической культуре с учащимися основной медицинской группы и занимаются отдельно по 203 раза в неделю по 45 минут в группах численностью не менее 12 человек.

Оценивание учащихся как подготовительной, так и основной специальной медицинской группы (подгруппа А) осуществляется на общих основаниях, на основе результатов текущего и рубежного контроля по пяти бальной системе. Оцениванию подлежит качество освоения учебного материала соответствующих учебных программ.

Оценивание учащихся, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки, учитель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме. При этом

необходимо обязательно предоставить справку об освобождении от занятий на уроках физкультуры или обоснованного заявления от родителей (в дальнейшем подтвержденного справкой от врача).

- Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится либо на уроке (в спортивном зале, на стадионе), либо, в крайнем случае, по заявлению родителей, в читальном зале библиотеки. Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

Разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Законом Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании», с изменениями;

- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;

- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников.

Темы для самостоятельного изучения или для подготовки выполнения теста.2-4
класс.

1.Закаливание организма

2.Зачем нужен спорт?

- Здоровый образ жизни.
4. Зимние виды спорта.
 5. История возникновения скакалки.
 6. История мяча и игр с мячом.
 7. Папа, мама, я – спортивная семья.
 8. Понятия легкой атлетики: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость (определение, основные правила при выполнении).
 9. Правила поведения на занятиях по гимнастике.
 10. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике.
 11. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.
 12. Правила поведения на уроках по подвижным и спортивным играм.
 13. Движение - это жизнь и здоровье
 14. Подвижные игры.
 15. Разминка.
 16. Русские народные игры.

Оценивание выполнения нормативов

1 класс

Мальчики			Упражнение <u>1 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
6.2	6.9	7.0	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.7	7.4	7.5

9.9	10.5	11.0	<u>Челночный бег 3х10 м (сек)</u>	10.2	11.3	11.7
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
1000	900	800	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	700	600	500
Без учета времени			Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени		
9	7	5	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	8	6	4.8
140	115	100	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	130	110	90
20	15	10	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	15	10	5
295	235	195	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	245	220	200
3	2	1	<u>Метание в цель с 6 м / 5 попыток</u>	3	2	1
40	30	20	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	50	40	30

16	14	11	<u>Поднимание туловища</u> 30 сек (раз)	14	12	9
30	25	15	<u>Поднимание туловища</u> 60 сек (раз)	20	15	12
4	2	1	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
12	7	5	<u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)	10	5	3
10	8	5	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	8	5	3
+6	+3	+1	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе</u> (см)	+7	+5	+3
			Наклон вперёд из положения, стоя на тумбочке (см)			

2 класс

Мальчики			Упражнение <u>2 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3

5.9	7.0	7.2	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.6	7.2	7.4
9.1	10.0	10.4	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	9.7	10.7	11.2
12.0	12.8	13.2	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	12.4	12.8	13.2
Без учета времени		<u>Бег на 1000 метров</u>		Без учета времени		
1050	950	850	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	750	650	550
8.30	9.30	10.30	Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек	9.00	10.00	11.30
10	8	6	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	9	7	5
150	125	110	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	140	115	100
60	50	40	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	50	40	35
60	50	30	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	65	55	40

40	36	32	<u>Приседания</u> (кол-во раз/мин)	36	32	28
23	18	13	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	16	12	7
15	12	10	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	12	10	8
310	245	215	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	280	215	175
4	2	1	<u>Метание в цель</u> с 6 м / 5 попыток	3	2	1
4	2	1	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
14	9	7	<u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)	11	7	5
18	10	2	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	12	6	2
11	9	5	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	9	5	3
18	15	12	<u>Поднимание туловища</u> 30 сек (раз)	16	13	10

32	27	18	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	22	18	15
+7	+4	+2	<u>Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</u>	+8	+6	+4
			Наклон вперед из положения, стоя на тумбочке (см)			

3 класс

Мальчики			Упражнение <u>3 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.7	6.6	6.8	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.3	6.8	7.0
8.8	9.9	10.2	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	9.3	10.3	10.8
12.0	12.2	12.4	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	11.8	12.4	13.0
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		

Без учета времени		<u>Бег на 1500 метров (мин.сек)</u>		Без учета времени		
1100	1000	900	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	800	700	600
7.30	8.00	8.30	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	8.00	8.30	9.00
12	9	7	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	11	8	6
155	130	120	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	145	125	110
80	70	60	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	70	60	45
70	60	40	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	75	65	50
42	38	34	<u>Приседания (кол-во раз/мин)</u>	38	34	30
27	22	15	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	17	14	9
18	15	12	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	15	12	10

360	270	220	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	345	265	215
19	17	13	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	17	14	11
33	30	20	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	25	20	16
+8	+5	+3	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)</u>	+9	+7	+4
			Наклон вперед из положения, стоя на тумбочке (см)			
5	3	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
16	11	9	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	13	8	6
20	12	3	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	14	8	2
12	10	6	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	9	6	4

4 класс

Мальчики			Упражнение <u>4 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.5	6.3	6.7	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.2	6.6	6.8
11.0	11.5	12.0	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	11.4	11.8	12.2
40	46	50	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	44	48	54
8.6	9.5	9.9	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	9.1	10.0	10.4
11.2	11.4	11.6	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	11.5	11.8	12.2
5.10	5.50	6.20	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	6.00	6.30	6.50
Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		

1150	1050	950	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	850	750	650
7.00	7.30	8.00	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	7.30	8.00	8.30
165	140	130	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	155	135	120
290	260	220	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	260	220	180
100	90	80	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	90	70	60
14	10	8	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	13	9	7
80	70	60	<u>Прыжки через скакалку</u> 60 сек (раз)	90	85	70
44	40	36	<u>Приседания</u> (кол-во раз/мин)	40	36	32
6	4	2	<u>Приседание на одной ноге</u> (раз)	4	2	1
14	11	7	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	10	6	4

5	3	2	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
17	13	11	<u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)	13	9	7
23	14	5	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	16	10	3
30	25	17	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	19	15	10
21	18	15	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	18	15	12
380	310	270	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	350	275	230
+9	+6	+4	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе</u> (см)	+10	+8	+5
			Наклон вперед из положения, стоя на тумбочке (см)			
20	18	15	<u>Поднимание туловища 30 сек</u> (раз)	18	15	12
34	32	22	<u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)	28	22	18

