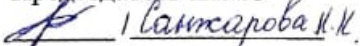


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18» ГОРОДА ОБНИНСКА**

РАССМОТРЕНО

Председатель ШМО

 И. К. Самсарова

Протокол заседания
методического объединения
от «01» сентября 2021 г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 И. К. Самсарова

«01» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 18»

 И. Н. Марутина

Приказ от «01» сентября 2021 г.
№ 55-р

ПРИНЯТО:

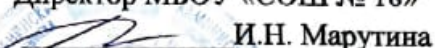
на педагогическом совете

МБОУ «СОШ № 18»

Протокол № 9 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «СОШ № 18»

 И. Н. Марутина

Приказ № 160-р от 30.08.2022 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 1-4 классов**

г. Обнинск

2022

Физическая культура

1. Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования.

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 самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1576).

Программа выполняет две основные *функции*:

1. информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;
2. организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

1.2 Вклад предмета «Физическая культура» в достижение целей начального общего образования

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций)

человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1.3 Изучение «Физической культуры» в начальной школе направлено на достижение следующих целей

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

— укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

— совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

— формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

— развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

— обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством. Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно - оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально - важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно - спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

Принцип минимакса в организации образовательной деятельности является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на

максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

Соблюдение *дидактических правил* – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

3. Место курса «Физическая культура» в базисном учебном плане

Программа рассчитана на 405 часов, из них 99 часов (33 учебные недели по 3 часа) – в 1 классе и по 102 часа (34 учебные недели по 3 часа) – во 2-4 классах в соответствии с учебным планом ОУ.

На уровне начального общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения.

4. Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В ходе изучения предмета «Физическая культура» обеспечиваются условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Личностные результаты

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных физической культуры для укрепления здоровья

человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

— овладение умениями организовать жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;

— подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5. Планируемые результаты изучения учебного предмета

По окончании начальной школы учащиеся должны *уметь*:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

— использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

— соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

— организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой

направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

В результате обучения обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), её позитивного влияния на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), получают первоначальные представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.); получают возможность для формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Знания о физической культуре	
<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none">– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none">- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

<p>– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>	
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); – выполнять организующие строевые команды и приёмы; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; – выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; – играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; – плавать, в том числе спортивными способами; – выполнять передвижения на лыжах.

6. Содержание учебного предмета

Знание о физической культуре

Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)». Основное предназначение – укрепление здоровья граждан, развитие их физических качеств и повышение работоспособности. История комплекса ГТО в советское время. Ступени комплекса ГТО для людей разного возраста. Тестовые испытания комплекса ГТО. Как правильно выполнять тестовые испытания.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и

лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3

класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4

класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

лыжах	1	км,					
мин. с							

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся начального общего образования по классам.

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

1 класс

Разделы четверть	I четверть (часы)	II четверть (часы)	III четверть (часы)	IV четверть (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	1	0	0	1	2
Способы физкультурной деятельности	1	1	1	1	4
Лёгкая атлетика	18			15	33
Подвижные игры	6	7	4	6	23
Гимнастика		12			12
Спортивные игры			5		5
Лыжные гонки			16		16
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	1	4
Всего	27	21	27	24	99

2 класс

Разделы четверть	I четверть (часы)	II четверть (часы)	III четверть (часы)	IV четверть (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	1	1	1	1	4
Способы физкультурной деятельности	1	1	1	1	4
Лёгкая атлетика	18			15	33
Подвижные игры	6	6	3	4	21
Гимнастика		12			12
Спортивные игры			4	2	6
Лыжные гонки			18		18
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	1	4
Всего	27	21	28	24	102

3 класс

Разделы четверть	I четверть (часы)	II четверть (часы)	III четверть (часы)	IV четверть (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	2	1	1	2	6

Способы физкультурной деятельности	1	2	2	1	6
Лёгкая атлетика	18			15	34
Подвижные игры	5	5	3	5	16
Гимнастика		12			12
Спортивные игры				5	24
Лыжные гонки			18		18
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	1	4
Всего	28	22	28	24	102

4

класс

Разделы четверть	I четверть (часы)	II четверть (часы)	III четверть (часы)	IV четверть (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	2	2	2	2	8
Способы физкультурной деятельности	1	2	2	1	6
Лёгкая атлетика	18			15	33
Подвижные игры	5	4	2	5	16
Гимнастика		12			12
Спортивные игры			5		5
Лыжные гонки			18		18
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	1	4
Всего	28	22	28	24	102

1 класс (99 ч.), 2 класс (102 ч.), 3 класс (102 ч.), 4 класс (102 ч.)

Название раздела	Программное содержание	Характеристика деятельности детей (универсальные учебные действия)
Знания о физической культуре. Физическая культура. Из истории физической культуры Физические упражнения 18 часов	Физическая культура 1 класс (1 час)	
	<p>Понятие о физической культуре, Основные способы передвижения человека Профилактика травматизма Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека Основное содержание <i>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</i> <i>Виды спорта, входящие в школьную программу:</i></p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения</p>

	<p><i>гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</i></p> <p><i>Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)</i></p> <p><i>Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</i></p> <p><i>Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</i></p>	<p>травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
Физическая культура 2 класс – 1 час		
	<p>Понятие о физической культуре</p> <p>Основные способы закаливания</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Основное содержание</p> <p><i>Физические упражнения, их отличие от естественных движений; Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).</i></p> <p><i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i></p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различие в основных способах передвижения.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
Физическая культура 3 класс – 2 час		
	<p>Понятие о физической культуре</p> <p>Основные способы закаливания</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Основное содержание</p> <p><i>Физические упражнения, их отличие от естественных движений; Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).</i></p> <p><i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i></p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различие в основных способах передвижения.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
Физическая культура 4 класс – 4 час		

	<p>Понятие о физической культуре Основные способы закаливания Профилактика травматизма Правила людей на водоёмах Основное содержание <i>Физические упражнения, их отличие от естественных движений; Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила поведения во время купания на открытых водоёмах.</i></p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
Из истории физической культуры 1 класс – 1/2 часа		
	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Возникновение физической культуры у древних людей. Основное содержание <i>История развития физической культуры и первых соревнований. Возникновение ФК у древних людей.</i></p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p>
Из истории физической культуры 2 класс – 1/2 час		
	<p>Зарождение Олимпийских игр. Зарождение упражнений с мячом. Основное содержание <i>История возникновения Олимпийских игр. История появления упражнения с мячом.</i></p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p>
Из истории физической культуры 3 класс – 2 час		
	<p>Возникновение физической культуры у древних людей Основное содержание <i>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</i></p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p>
Из истории физической культуры 4 класс – 1 час		
	<p>История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии Основное содержание <i>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</i></p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p>

Физические упражнения 1 класс – 1/2 часа	
<p>Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Основное содержание <i>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</i> <i>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</i></p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей физических упражнений.</p>
Физические упражнения 2 класс – 1/2 час	
<p>Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Основное содержание <i>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</i> <i>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</i></p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей физических упражнений.</p>
Физические упражнения 3 класс – 2 час	
<p>Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Основное содержание <i>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</i> <i>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</i> <i>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств</i></p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей физических упражнений.</p>
Физические упражнения 4 класс – 3 час	
<p>Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Что такое ФН. Правила контроля за нагрузкой по ЧСС Основное содержание</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота,</p>

	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС</p>	<p>выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выполнять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений</p>
<p>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия и самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. – 11 часов</p>	<p><i>1 класс – 3 час</i></p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>
	<p><i>2 класс – 2 час</i></p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы</p>
	<p>Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств Основное содержание</p>	

	<p><i>Составление режима дня.</i> <i>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</i></p>	<p>упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>
3 класс – 3 час		
	<p>Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств Основное содержание <i>Составление режима дня.</i> <i>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</i></p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для</p>

		<p>формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>
	4 класс – 3 часа	
	<p>Измерение частоты сердечных сокращений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями. Основное содержание <i>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</i></p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения. 10 часов</p>	1 класс – 2 часа	
	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Основное содержание <i>Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.</i></p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
	2 класс – 2 часа	
	<p>Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр Основное содержание <i>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</i></p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
	3 класс – 3 часа	
<p>Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>	

	<p>Основное содержание <i>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</i></p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
4 класс – 3 часа		
<p>Физкультурное совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 16 часов</p>	<p>Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр Основное содержание <i>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</i></p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
1 класс – 4 часа		
	<p>Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств Режим дня и его планирование Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физминутки, правила их составления и выполнения Основное содержание <i>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</i> <i>Комплексы упражнений на развитие физических качеств</i> <i>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</i></p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств.</p>
2 класс – 4 часа		
	<p>Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств Режим дня и его планирование Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физминутки, правила их составления и выполнения Закаливание и правила проведения закаливающих процедур Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения Основное содержание <i>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</i> <i>Комплексы упражнений на развитие физических качеств</i> <i>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика</i></p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать универсальные</p>

	<p>для глаз</p>	<p>умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств.</p>
3 класс – 4 часа		
	<p>Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств Режим дня и его планирование Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физминутки, правила их составления и выполнения Закаливание и правила проведения закаливающих процедур Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения Развитие двигательных качеств в спортивных играх Профилактика утомления Основное содержание <i>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</i> <i>Комплексы упражнений на развитие физических качеств</i> <i>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</i></p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении на развитие физических качеств.</p>
4 класс – 4 часа		
	<p>Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств Развитие двигательных качеств в спортивных играх Профилактика утомления Режим дня и его планирование Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физминутки, правила их составления и выполнения Закаливание и правила проведения закаливающих процедур Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения Комплексы упражнений для развития физических качеств Измерение показателей физического развития Измерение показателей развития физических качеств Измерение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные</p>

	<p>Основное содержание <i>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</i> <i>Комплексы упражнений на развитие физических качеств</i> <i>Комплексы дыхательных упражнений.</i> <i>Гимнастика для глаз</i> <i>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</i> <i>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</i></p>	<p>показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпарно) частоту сердечных сокращений. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. - 132 часа</p>	<p style="text-align: center;">1 класс – 33 часа</p> <p>Беговая подготовка Броски большого мяча Метание малого мяча Прыжковая подготовка Основное содержание 1. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук. 2. Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. 3. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. 4. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.</p>	<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при изучении и выполнении беговых, прыжковых упражнений и техники броска большого набивного мяча. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений,</p>

		<p>прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Описывать технику беговых упражнений прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p>
<p>Требования - уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом.</p>		
<p>2 класс – 33 часа</p>		
	<p>Беговая подготовка Броски большого мяча Метание малого мяча Прыжковая подготовка Основное содержание 1. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов 2. Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. 3. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. малого мяча на дальность из-за головы. 4. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на</p>	<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых , прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при изучении и выполнении беговых, упражнений, прыжковых упражнений и техники броска большого</p>

	<p><i>90° и 100°, по разметкам, через препятствия;</i></p>	<p>набивного мяча. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Описывать технику беговых упражнений прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p>
<p>Требования - уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом.</p>		
<p>3 класс – 33 часа</p>		
	<p>Беговая подготовка Броски большого мяча Метание малого мяча Прыжковая подготовка Основное содержание 1.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук, техника бега на короткие и длинные дистанции; Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финиширование Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>	<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых , прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Осваивать технику бега различными способами.</p>

	<p>2. Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>3. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. метание теннисного мяча на дальность и в цель..</p> <p>4. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при изучении и выполнении беговых, упражнений, прыжковых упражнений и техники броска большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p>
	<p>Требования - уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом. Стартовать с произвольного старта, бегать в равномерной беге до 6 минут с ускорением от 40 до 60 м. Стартовать с высокого старта. Выполнять прыжок в длину с места.</p> <p>Уметь выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований.</p>	

4 класс – 33 часа

Беговая подготовка
Броски большого мяча
Метание малого мяча
Прыжковая подготовка

Основное содержание

1.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук. техника бега на короткие и длинные дистанции; Низкий и высокий старт.

Стартовое ускорение и финиширование

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Прыжок в длину с места. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Техника бега на короткие и длинные дистанции.

Эстафета. **2.Броски** большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

3.Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. метание теннисного мяча на дальность и в цель..

4.Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.

Описывать технику беговых, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.

Осваивать технику бега различными способами.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при изучении и выполнении беговых, прыжковых упражнений и техники броска большого набивного мяча.

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.

Описывать технику беговых упражнений

		прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики – 48 часов</p>	<p style="text-align: center;">1 класс – 12 часов</p> <p>Движения и передвижения строем. Акробатика Снарядная акробатика Прикладная гимнастика Общезащитная подготовка Основное содержание 1. Организующие команды и приемы. <i>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</i> 2. Акробатические упражнения. <i>Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</i> 3. Акробатические комбинации. <i>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</i> <i>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</i> 4. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: <i>висы.</i> 5. Опорный прыжок: <i>с разбега через гимнастического козла</i> 6. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне) 7. Гимнастические упражнения. <i>прикладного характера.</i> <i>Передвижение по гимнастической стенке.</i> <i>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</i> 8. ОФП Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, упражнений на развитие физических качеств. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>

		<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p>
<p>Требования - выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера.</p>		
<p>2 класс – 12 часов</p>		
	<p>Движения и передвижения строем. Акробатика Снарядная акробатика Прикладная гимнастика Общефизическая подготовка</p> <p>Основное содержание</p> <p>1. Организующие команды и приемы. <i>повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</i></p> <p>2. Акробатические упражнения. <i>Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с</i></p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p>

помощью); *перекаты из упора присев назад и боком.*
3. Акробатические комбинации - из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

4. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.

5. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла

6. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)

7. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения,

8. ОФП

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.

Осваивать универсальные умения контролировать величину сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений прикладной направленности.

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, упражнений прикладной направленности.

Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.

Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности.

Выявлять и характеризовать ошибки

		при выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности.
Требования - выполнять гимнастические и акробатические упражнения		
3 класс – 12 часов		
	<p>Движения и передвижения строем. Акробатика Снарядная акробатика Прикладная гимнастика Общеспортивная подготовка Основное содержание 1. Организующие команды и приемы. <i>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</i> 2. Акробатические упражнения - акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. 3. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы. 4. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла (козла) опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 5. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)- передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке) 6. Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</i> 7. ОФП Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, упражнений на развитие физических качеств. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений прикладной направленности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических</p>

		<p>упражнений и комбинаций, упражнений прикладной направленности. Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности. Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p>
<p>Требования - выполнять строевые упражнения; осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов; лазить по гимнастической скамейке, стенке; выполнять.</p>		
<p>4 класс – 12 часов</p>		
	<p>Движения и передвижения строем. Акробатика Снарядная акробатика Прикладная гимнастика Общефизическая подготовка Основное содержание 1. Организующие команды и приемы. <i>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</i> 2. Акробатические упражнения - кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Акробатические комбинации например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед 3. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы. 4. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического коня опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, упражнений на развитие физических качеств. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении</p>

	<p>стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;</p> <p>5. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)- передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке)</p> <p>6. Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p><i>Передвижение по гимнастической стенке.</i></p> <p><i>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</i></p> <p>7. ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p>акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p>		
	<p>Требования - выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера. выполнять строевые упражнения; осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов; лазить по гимнастической</p>			
<p>Физкультурное совершенствование.</p>	<p style="text-align: center;">1 класс – 16 часов</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td data-bbox="419 2004 1139 2069"> <p>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможения.</p> </td> <td data-bbox="1139 2004 1540 2069"> <p>Моделировать технику базовых способов</p> </td> </tr> </table>		<p>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможения.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов</p>
<p>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможения.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов</p>			

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. 70 часов</p>	<p>Основное содержание <u>Основная стойка лыжника.</u> <i>Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.</i> <u>Ступающий шаг.</u> Основные содержательные линии. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. <u>Скользящий шаг.</u> Основные содержательные линии. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. <u>Одежда лыжника.</u> Основные содержательные линии. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <i>Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.</i> <u>Команды лыжнику.</u> Основные содержательные линии. Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой. Передвижение на лыжах Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. <i>Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.</i></p>	<p>передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.</p>
<p>2 класс – 18 часов</p>		
	<p>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможения. Основное содержание <u>Основная стойка лыжника.</u> Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. <u>Ступающий шаг.</u> Основные содержательные линии. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. <u>Скользящий шаг.</u> Основные содержательные линии. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. <u>Одежда лыжника.</u> Основные содержательные линии. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <i>Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.</i> <u>Команды лыжнику.</u> Основные содержательные линии. Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой. Передвижение на лыжах Основные содержательные линии. Техника</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p>

	<p>выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.</p>	<p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.</p>
3 класс – 18 часов		
	<p>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможения. Основное содержание <u>Основная стойка лыжника.</u> Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. <u>Ступающий шаг.</u> Основные содержательные линии. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. <u>Скользящий шаг.</u> Основные содержательные линии. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. <u>Одежда лыжника.</u> Основные содержательные линии. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. <u>Команды лыжнику.</u> Основные содержательные линии. Организующие: «Лыжи на плече!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой. Передвижение на лыжах Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.</p>
4 класс – 18 часов		
	<p>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможения. Основное содержание <u>Основная стойка лыжника.</u> Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. <u>Ступающий шаг.</u> Основные содержательные линии. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. <u>Скользящий шаг.</u> Основные содержательные линии. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. <u>Одежда лыжника.</u> Основные содержательные линии. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной</p>

	<p><u>Команды лыжнику.</u> Основные содержательные линии. Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой. Передвижение на лыжах Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.</p>	<p>подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры 77 часов</p>	<p style="text-align: center;">1 класс - 22 часа</p> <p>1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» <i>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</i> Подвижные игры типа: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись -разойдись», «Смена мест». «Становись — разойдись»; «Смена мест», «Через холодный ручей» и т.п. 2. На материале раздела «Легкая атлетика» <i>Прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию:</i> Подвижные игры типа: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др. 3. На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. <i>Баскетбол:</i> подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки». 4. На материале лыжной подготовки: <i>Эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений</i> Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т.п. 5. Подвижные игры разных народов <i>Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</i></p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в подвижных играх в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.</p>
	<p style="text-align: center;">2 класс – 19 часов</p> <p>1. На материале спортивных игр. <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и</p>

	<p><u>Баскетбол:</u> передачи и ловля мяча <i>Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</i></p> <p>2. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей <i>Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися</i></p> <p>3. На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей <i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</i></p> <p>4. На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости <i>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.</i></p> <p>Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т.п.</p>	<p>группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в подвижных играх в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.</p>
3 класс – 18 часов		
	<p>1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» <i>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</i></p> <p>Подвижные игры типа: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись -разойдись», «Смена мест».</p> <p>2. На материале раздела «Легкая атлетика» <i>Прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию:</i></p> <p>Подвижные игры типа: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.</p> <p>3. На материале раздела «Спортивные игры» - <u>Футбол:</u> подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. <u>Баскетбол:</u> подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки». <u>Волейбол:</u> - Пионербол</p> <p>4. На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в подвижных играх в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила безопасности во</p>

	<p><i>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.</i></p> <p>Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т.п.</p>	<p>время подвижных игр.</p>
4 класс – 18 часов		
	<p>1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подвижные игры типа: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись -разойдись», «Смена мест». «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела</p> <p>2. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию:</p> <p>Подвижные игры типа :«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.</p> <p>3. На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».</p> <p>4. На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости <i>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.</i></p> <p>Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т.п.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в подвижных играх в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.</p>
1 класс – 5 часов		
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. 21 час</p>	<p>1. Баскетбол Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;</p> <p>2. Волейбол Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.</p> <p>3. Футбол Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча;</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями</p>

		<p>во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и спортивных игр.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>
<i>2 класс – 6 часов</i>		
	<p>1. Баскетбол Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;</p> <p>2. Волейбол Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча, подача мяча снизу.</p> <p>3. Футбол Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча;</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и спортивных игр.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>
<i>3 класс – 5 часов</i>		
	<p>1. Баскетбол Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;</p> <p>2. Волейбол Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.</p> <p>3. Футбол Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>

		<p>Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и спортивных игр.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>
<i>4 класс – 5 часов</i>		
	<p>1.Баскетбол Специальные передвижения без мяча; Способы передвижений. Остановка прыжком и упражнения для совершенствования. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Сочетание приёмов техники.</p> <p>2.Волейбол Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Передвижение, остановки, повороты, стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками – на месте, после перемещения. Подача мяча.</p> <p>3.Футбол Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча;</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и спортивных игр.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>

8. Система оценки достижений учащихся

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в	в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на	За непонимание и незнание материала программы.

деятельности.		практике.	
---------------	--	-----------	--

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

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

3. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>
---	--	--	---

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю и учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися.

Положительная отметка обучающимся, освобождённым от физических нагрузок, выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

- регулярное посещение обучающимся занятий по физической культуре.
- старательное выполнение обучающимся указаний учителя;
- овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики;
- обучающимся, изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- обучающимся, оказывающим посильную помощь в судействе или организации урока.

9. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

Для учителя:

Учебно-методические комплекты по «Физической культуре» для 1-4 классов.

Матвеев А.П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы. – М.: Просвещение.

Для учащихся:

Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс. – М.: Просвещение, 2020 г.

Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс. – М.: Просвещение, 2020 г.

Матвеев А.П. Физическая культура. 3 класс. – М.: Просвещение, 2020 г.

Матвеев А.П. Физическая культура. 4 класс. – М.: Просвещение, 2020 г.

Электронные образовательные ресурсы. Образовательные порталы

<http://www.edu.ru> – Образовательный портал «Российской образование»

<http://school-collection.edu.ru> – Цифровые образовательные ресурсы.

www.1september.ru – Сайт ИД «Первое сентября».

<http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> - История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта.

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физическая культура в школе.

<http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> - Спортсмены – герои Великой Отечественной войны.

<http://eor-np.ru/node/209> - «Играю в баскетбол».

Ресурсы для дистанционных форм обучения

«Учи.ру» - <https://lp.uchi.ru/distant-uchi>

«Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>

[«Мобильное электронное образование» - https://mob-edu.ru/](https://mob-edu.ru/)

[«ЯКласс» - https://www.yaklass.ru/](https://www.yaklass.ru/)

[«Интернет урок» - https://interneturok.ru/](https://interneturok.ru/)

Материально-техническое обеспечение

Для освоения программы учебного предмета «Физическая культура» в МБОУ «СОШ №18» оборудованы 2 спортивных зала, имеется стадион. Спортивные зоны оснащены типовым оборудованием, в том числе специализированным, и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.