

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов им. Ю.А Гагарина» (МАОУ «СОШ № 4»)

«Открытый предмет» предмет «Физическая культура» в 4 классе школы № 4 им. Ю.А. Гагарина  
муниципальной администрации города Сыктывкара

(«4 №-а ШШ» МАВУ)

Рекомендовано методическим объединением учителей физической культуры:  
Протокол №1 от «27»августа 2020 г.  
Руководитель МО Игушева С.А



Утверждаю:

Директор МАОУ «СОШ №4»

С.В.Терюкова

«27»августа 2020 г

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета

(в редакции 2023 года, прот. МО учителей физической культуры приказ №3 от «19» июня 2023 г.)

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета, курса, модуля)

начальное общее образование

(уровень образования)

4 года

(срок реализации программы)

Игушева С.А, Кузнецова А.А.

(ФИО учителя, составившего рабочую программу учебного предмета)

Сыктывкар

## Пояснительная записка

*Место учебного предмета, курса в учебном плане.*

Предмет «Физическая культура» изучается на уровне начального общего образования в объеме не менее 270 часов (2 часа в неделю), в 1 классе – 66 часов (в соответствии с СанПиН 2.4.2. 1178-02), 2 классы – 68 часа, 3 классы – 68 часа, 4 классы - 68 часа.

Модуль «Физическая культура - за год 206 часов, 1классы - 50 часов, 2 классы – 52, 3 классы - 52 часа, 4 классы – 52 часа. Данный модуль ведется учителями физической культуры на базе спортивного зала. Предметные результаты оцениваются, начиная со 2-го полугодия второго класса.

Модуль «Оздоровительная физическая культура» - за год 64 часов, 1-4 классы 16 часов. При проведении данного модуля используются спортивные площадки, оборудованные зоны рекреации и естественные природные ландшафты. Освоение модуля оценивается безотметочно.

### Распределение часов по годам обучения

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Часы в неделю	2	2	2	2
Физическая культура	50	52	52	52
Оздоровительная физкультура	16	16	16	16
Часы за год	66	68	68	68

### *Учебно-методическое обеспечение.*

1 – 2 класс. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1-2 классы).-М.:Баласс, 2011

3– 4 класс. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 (3-4 классы).-М.:Баласс, 2011

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

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **Предметные результаты 1-2 класс**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения на уровне начального общего образования учащиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

– 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;

– 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).

– излагать факты истории развития физической культуры, давать характеристику её роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;

– объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками, осуществлять их объективное судейство;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей,
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- *подавать* строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- *находить* отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *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.*

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- 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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО,
- самостоятельно готовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО и осуществлять организацию недельного двигательного режима;
- вести подготовка к теоретическому тестированию ВФСК ГТО.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

## **Модуль «Оздоровительная физкультура»**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- 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 достижений знаменитых спортсменов (спортсменов Республики Коми) положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- 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).

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры (в том числе игры коми народа) и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость)

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.



*Выпускник получит возможность научиться:*

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *играть в подвижные игры*

**Оздоровительные результаты** программы:

- **первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.**
  - **двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;**
  - **развитие физических способностей;**
  - **освоение правил здорового и безопасного образа жизни;**
  - **развитие психических и нравственных качеств;**
  - **повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;**
    - **организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;**
    - **взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;**
    - **применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре (оздоровительной) являются:

- **умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;**
- **умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;**
- **умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.**

### **Предметные результаты 3-4 классы**

#### **3 КЛАСС**

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

- **соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;**
- **демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;**
  - **измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;**
  - **выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;**
  - **выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;**
  - **выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;**

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

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

## Модуль «Физическая культура»

### 1 класс

(для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

#### Знания о физической культуре

##### Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, 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 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;
- 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).

##### Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности.*

#### Способы физкультурной деятельности

##### Учащийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

##### Учащийся получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

#### Физическое совершенствование

##### Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- 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 объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

## **2 класс**

(для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

### **Знания о физической культуре**

**Учащийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, 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 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;
- 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).

**Учащийся получит возможность научиться:**

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья.*

### **Способы физкультурной деятельности**

**Учащийся научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

**Учащийся получит возможность научиться:**

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

### **Учащийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- 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 объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

## **3 класс**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

#### **Гимнастика с основами акробатики**

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 класс**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

## **Содержание учебного предмета по модулям**

### ***Модуль «Физическая культура»***

#### **Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

*На материале гимнастики с основами акробатики*

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

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и 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, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и 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.

*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, лежа; комплексы упражнений для укрепления 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 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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 и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно (скиппинг).

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с 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.

*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 изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой 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 с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок:*



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

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

*На материале туризма*

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, ходьба по наклонной скамейке. Простые прыжки, перелезание через горку матов, коня, пролезания, подъём спуск по гимнастической стенке, «тарзанка», «паутина».

### ***Модуль «Оздоровительная физкультура»***

Данный материал используется для развития основных знаний по физической культуре и основ физического совершенствования, планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала:

1. Первая часть: *Знания о физической культуре.* Она состоит из следующих разделов: **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье 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. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2. Вторая часть: *Физическое совершенствование.* Включает разделы: **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств.

Эстафеты, укрепляющие психофизические качества обучающихся (чувство коллективизма и взаимопомощи). Укрепление здоровья в целом.

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям – подвижным играм.

## **Модуль «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

#### **Физическая культура**

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.

#### **История физической культуры**

История развития физической культуры и первых соревнований.

#### **Физические упражнения**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

### **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).

#### **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

#### **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, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **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 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 вертикальную цель и на дальность

##### **Подвижные и спортивные игры:**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

##### **На материале спортивных игр:**

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.

*Гимнастика с основами акробатики:*

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине и гимнастической стенке: висы, перемахи. 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.

*Лыжные гонки:*

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*Общеразвивающие упражнения:*

На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок

### ***Модуль «Оздоровительная физкультура»***

#### ***1. Понятие о физической культуре***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физические упражнения, их влияние на организм.

#### ***2. Режим дня***

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.

#### ***3. Что такое правильная осанка***

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

#### ***4. Современные подвижные игры***

Современные подвижные игры: «Мяч по кругу», «Поймай рыбку», ЭКС коми игра «Салки», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», ЭКС коми игра « Олени», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «След в след», Эстафета, « Мишень», ЭКС коми игра « Ведущий», «С кочки на кочку», «Без пары», ЭКС коми игра « У столба», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», Эстафета «Наперегонки парами».

## **2 класс**

### ***Модуль «Физическая культура»***

#### ***Знания о физической культуре***

##### ***Физическая культура***

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.

##### ***Физические упражнения.***

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

#### ***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).

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.***

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

***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, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

*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 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 вертикальную цель и на дальность

*Подвижные и спортивные игры:*

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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.

*Гимнастика с основами акробатики:*

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине и гимнастической стенке: висы, перемахи. 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.

*Лыжные гонки (ЭКС):*

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*Общеразвивающие упражнения:*

На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок

## ***Модуль «Оздоровительная физкультура»***

### ***1. Физические качества сила, быстрота, выносливость***

Зачем человеку нужна быстрота? Зачем человеку нужно уметь сохранять равновесие? Зачем человеку нужна ловкость? Зачем человеку нужно правильно бегать? Зачем человеку нужно правильно прыгать? Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.

### ***2. Старинные подвижные игры***

Старинные подвижные игры: ЭКС коми игра «Ёма», «Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик», «Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», ЭКС коми игра «Прячь глаза», «Намотай ленту», «Лапта», «Без соли соль», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Платок», ЭКС коми игра «Щит и мяч», «Кто боится колдуна?», «Лучники», «Волк», «Камнепад», «Шаровки», «Горелки», ЭКС коми игра «Игра в царя», «Рыбки», «Бабки», «Казачи-разбойники», Эстафета.

## **3 класс**

### ***Модуль «Физическая культура»***

#### ***Знания о физической культуре***

##### ***Физическая культура.***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

##### ***Из истории физической культуры.***

Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

##### ***Физические упражнения.***

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### ***Самостоятельные занятия***

Выполнение простейших закаляющих 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 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. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

*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 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 вертикальную цель и на дальность

*Подвижные и спортивные игры:*

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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.

*Гимнастика с основами акробатики:*

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 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; 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперед ноги. 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.

*Лыжные гонки (ЭКК):*

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

*Общеразвивающие упражнения:*

На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. На материале туризма

## ***Модуль «Оздоровительная физкультура»***

### ***1. История развития физической культуры.***

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Как появились физические упражнения? Каким должен быть защитник Родины? Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

### ***2. Зарождение Олимпийских игр***

Откуда появились Олимпийские игры? Виды спорта. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. ЭКС Спортсмены РК. Почему гимнастика-основа спорта?



### **3. Народные игры и забавы**

Народные игры и забавы: «Шука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели...», «Кандалы», ЭКС коми игра «Городки на снегу», «Ворота», «Слон», «Козел», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», ЭКС коми игра «Котел», «Птички и клетка», «Северный и южный ветер», «Бой петухов», «Караси и шука», «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель», ЭКС коми игра. «Воробей», «Бредень», «Заколдованный замок», «Али-баба».

### **4 класс**

#### **Модуль «Физическая культура»**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Физическая культура.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

##### **Из истории физической культуры.**

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

##### **Физические упражнения.**

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Самостоятельные занятия.**

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 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. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

###### **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 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 вертикальную цель и на дальность.

###### **Подвижные и спортивные игры:**

###### **Подвижные игры:**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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.

*Гимнастика с основами акробатики:*

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 виса 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 вперед ноги. 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.

*Лыжные гонки ЭКК:*

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

*Общеразвивающие упражнения:*

На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок

### ***Модуль «Оздоровительная физкультура»***

#### ***1. Развитие физических качеств***

Как укрепить органы дыхания. Как научиться расслабляться. Зачем нужно закаливаться. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

#### ***2. Как избежать травмы?***

Как избежать травмы? Правила ТБ при занятиях физической культурой. Как оказать первую медицинскую помощь.

#### ***3. Игровые традиции в подвижных играх***

ЭКС коми игра «Бери да помни», «Зазывалки», «Жребий», «Волки во рву», «Волки и овцы», «Медведь и вожак», «Водяной», «Невод», ЭКС коми игра «Лунка», «Чехарда», «Птицелов», «Жмурки», «Дуга», «Кот и мышь», «Ляпка», «Заря», «Гуси», «Удар по веревочке», ЭКС коми игра «Копотун», «У медведя во бору», «Гуси», «Бой петухов», «Переездной конь», «Зелёная репка», ЭКС коми игра «В медведя», «Солнышко», «В круг».



### 1 год обучения

Вид программного материала	Содержание с учетом РПВ	Часы
<b>1. Знания о физической культуре</b>		<b>3</b>
<b>2. Способы физкультурной деятельности</b>		<b>3</b>
<b>3. Физическое совершенствование</b>	См. Приложение №1	<b>44</b>
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	См. Приложение №2	42
3.2.1. лёгкая атлетика		12
3.2.2. спортивные и подвижные игры	См. Приложение №3	12
3.2.3. гимнастика с основами акробатики		12
3.2.4. лыжные гонки	См. Приложение №4	6
<b>4. Оздоровительная физкультура</b>		<b>16</b>
Итого		<b>66</b>

Содержание модуля «Школьный урок»	Содержание воспитания в РПУП
<b>Приложение 1</b>	
Понятийный аппарат для воспитания средствами предмета, привлечение внимания к ценностному аспекту изучаемых явлений	физическое воспитание, значимость физического воспитания на уроке физкультуры, индивидуальный подход к учащемуся
<b>Приложение 2</b>	
Привлечение внимания к ценностному аспекту изучаемых явлений. Организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	самостоятельная работа во время общей физической подготовке, выполнение нормативов ГТО, демонстрация обучающимся примеров ответственного спортсмена во время соревнований
<b>Приложение 3</b>	
Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. Темы для дискуссий, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся, инициирование обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения, выработки своего отношения.	включение в урок игровых процедур, мотивация детей к получению знаний, налаживание позитивных межличностных отношений в классе с применением дискуссии, дискуссии дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога во время игры
<b>Приложение 4</b>	
Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета с использованием ЦОР и ЭОР	участие в конкурсах, соревнованиях, ГТО в школе, использование схем и рисунков

### 2 год обучения

Вид программного материала	Содержание с учетом РПВ	Часы	КР
<b>1. Знания о физической культуре</b>		<b>3</b>	

<b>2.Способы физической деятельности</b>		<b>3</b>	
<b>3.Физическое совершенствование</b>	См.Приложение №1	<b>46</b>	
3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	См.Приложение №2	2	
3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность		44	
3.2.1. лёгкая атлетика	См.Приложение №3	14	1
3.2.2 спортивные и подвижные игры		12	
3.2.3 гимнастика с основами акробатики	См.Приложение №4	12	
3.2.4 <i>лыжные гонки</i>		6	
<b>4. Оздоровительная физкультура</b>		<b>16</b>	
Итого		68	1

Содержание модуля «Школьный урок»	Содержание воспитания в РПУП
Приложение 1	
Понятийный аппарат для воспитания средствами предмета, привлечение внимания к ценностному аспекту изучаемых явлений	физическое воспитание, значимость физического воспитания на уроке физкультуры, индивидуальный подход к учащемуся
Приложение 2	
Привлечение внимания к ценностному аспекту изучаемых явлений. Организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	самостоятельная работа во время общей физической подготовке, выполнение нормативов ГТО, демонстрация обучающимся примеров ответственного спортсмена во время соревнований
Приложение 3	
Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. Темы для дискуссий, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся, инициирование обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения, выработки своего отношения.	включение в урок игровых процедур, мотивация детей к получению знаний, налаживание позитивных межличностных отношений в классе с применением дискуссии, дискуссии дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога во время игры
Приложение 4	
Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета с использованием ЦОР и ЭОР	участие в конкурсах, соревнованиях, ГТО в школе, использование схем и рисунков

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	

<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	
2.3	Физическая нагрузка	1	
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Закаливание организма	1	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	
2.2	Легкая атлетика	18	
2.3	Лыжная подготовка	6	
2.4	Плавательная подготовка	2	
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	
Итого по разделу		56	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	
Итого по разделу		6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

#### 4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	

<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	
1.2	Закаливание организма	1	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	
2.2	Легкая атлетика	18	
2.3	Лыжная подготовка	6	
2.4	Плавательная подготовка	2	
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	
Итого по разделу		56	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	
Итого по разделу		7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

#### **Система оценки по предмету.**

В рамках внутренней оценки по предмету «Физическая культура» используются следующие виды оценивания: формирующая оценка, текущая оценка и итоговая оценка (промежуточная аттестация, отметка за четверть, год).

**Формирующее оценивание.** Цель такого оценивания увидеть проблемы и трудности в освоении предметных способов действия и компетентностей и наметить план работы по

ликвидации возникших проблем и трудностей. Формирующая оценка не переводится в отметку на протяжении учебного периода и не выставляется в журнал.

**Текущее оценивание.** Текущее оценивание успеваемости осуществляется в ходе реализации РПУП по теме, разделу. Средством фиксации выступает отметка как количественное выражение уровня освоения образовательных результатов фиксируется в классном журнале в соответствии с критериальной базой РПУП. Отметки за контрольные работы (тематические зачеты, практические работы и иные формы контроля) носят обязательный характер для учащихся. Отметка за четверть выставляются при условии сдачи всех обязательных работ (не менее 3).

**Итоговое оценивание.** К нему относятся отметки за учебные периоды (четверти, год) и промежуточная аттестация. Система оценки предусматривает уровневый подход к представлению планируемых результатов и инструментарию для оценки их достижения.

Отметка за четверть выставляется при условии сдачи всех зачетов.

Основной объект внутренней оценки - планируемые результаты, составляющие содержание блоков «Выпускник научится». Количество контрольных работ, тематических зачетов, уроков развития речи в течение года обучения обозначено в РПУП.

Отметка «3»: сданы все тематические зачеты (обязательная часть работы) по разделам программы, большинство работ сдано на отметку «3».

Отметки «4» и «5»: ставятся при условии сдачи всех тематических зачетов, большинство работ сдано на «4» и «5».

Оценка достижения результатов освоения программы учебного предмета «физическая культура» в 2 - 4 классах проводится на общих основаниях и включает в качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

К испытаниям по полной программе тестов допускаются учащиеся основных медицинских групп.

Используются следующие формы контроля применительно к умениям уровня «Выпускник научится».

Выпускник научится:	Формы контроля
<p><b>Модуль «Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</li> <li>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</li> <li>– 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).</li> </ul>	тест
<p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</li> </ul>	Самостоятельная работа

<ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;</li> <li>– вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</li> </ul>	
<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</li> <li>– выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</li> <li>– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</li> <li>– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<p>Практическое занятие</p>

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

**Итоговая оценка успеваемости по физической культуре** складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Учащиеся, имеющие освобождения на определённый период времени, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний» на данный период.

### Практический зачет

**отметка «2»** - свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, не освоено даже и половины планируемых результатов, дальнейшее обучение затруднено. При этом учащийся может выполнять отдельные задания повышенного уровня.

**«3»** - результаты, продемонстрированные учеником, свидетельствуют об освоении опорной системы знаний и правильном выполнении учебных действий в рамках диапазона (круга) заданных задач, построенных на опорном учебном материале

**«4»** - результаты, продемонстрированные учеником, свидетельствуют об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов.

**«5»** - результаты, продемонстрированные учеником, свидетельствуют обучаемый умеет творчески применять свои теоретические знания на практике в нестандартной ситуации, переносить в нее изученные и ранее усвоенные понятия, правила, законы, закономерности

### Тесты

	Тесты
Высокий уровень	100% возможных баллов; или 60% + 2 задания ПУ;
Повышенный уровень	От 80% возможных баллов; или 60% + 1 задание ПУ;
Базовый уровень	От 50% возможных баллов
Низкий уровень	49% и ниже

### Внутришкольный мониторинг по физической культуре

№	Разделы программы	Тематические зачеты	Форма сдачи
1	Лёгкая атлетика	Бег 30м Бег 500 м Бег 1000 м Метание мяча	Сдача нормативов
2	Спорт и подвижные игры	Челночный бег 3*10 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Подача мяча Ведение мяча Подтягивание на низкой перекладине	Сдача нормативов
3	Гимнастика	Акробатическая комбинация Прыжки на скакалке за 1 мин. Поднимание туловища за 1 мин Опорный прыжок Прыжки в длину с места	Сдача нормативов
4	Лыжные гонки	Прохождение дистанции на время	Сдача нормативов

Перечень обязательных практических контрольных нормативов.

2 класс

№ 1 КР (Промежуточная аттестация)

	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Тест на гибкость (см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
2	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	95	70	40	105	80	50
3	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	35	24	21	30	21	18

№ 2 КР (Промежуточная аттестация)

	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3*10 м. (сек.)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
2	Метание мяча на дальность (м.)	20	15	10	10	7	5
3	Бег 30 м. (сек)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1

3 класс

№ 1 КР (Промежуточная аттестация)

	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Тест на гибкость (см)	+8	+4	+2	+10	+5	+3
2	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	100	75	50	110	85	60
3	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	38	28	23	34	24	21

№ 2 КР (Промежуточная аттестация)

	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3*10 м. (сек.)	8,7	9,5	9,8	9,0	9,8	10,1
2	Метание мяча на дальность (м.)	25	20	17	15	12	10
3	Бег 30 м. (сек)	5,6	6,2	6,6	5,8	6,4	6,6

4 класс

№ 1 КР (Промежуточная аттестация)

	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Тест на гибкость (см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
2	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	105	80	60	115	95	70
3	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	42	32	27	36	27	24

№ 2 КР (Промежуточная аттестация)

	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3*10 м. (сек.)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9



2	Метание мяча на дальность (м.)	27	22	19	18	15	13
3	Бег 30 м. (сек)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4