

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель руководителя по
УВР МКОУ СОШ №9
_____/_____/_____
ФИО
«__» _____ 20__г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ СОШ
№9
_____/_____/_____
ФИО
Приказ № _____ от
«__» _____ 20__г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре
1-4 класс

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа предмета Физическая культура разработана в соответствии с:

- ФЗ «Об образовании» № 273
- 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);
- Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования
- ООП НОО МКОУ Октябрьской СШ №9
- Учебным и календарным планом МКОУ Октябрьской СШ №9
- .

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

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.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Место предмета в образовательной программе:

На предмет Физическая культура в учебном плане МКОУ Октябрьской СШ №9- 1 класс отведено 2 часа в неделю. 33 учебные недели. 2 класс- часа в неделю 34 учебных недель. Рабочая программа 1 класса рассчитана на 66 часов. 2 класс-68 часов. 3 час физической культуры реализуется через внеурочную деятельность курс «Подвижные игры».

ОТЛИЧИЕ от примерной программы.

Рабочая программа не содержит разделов «Самбо» и «Плавание» из-за отсутствия в ОУ необходимого инвентаря и бассейна. Модули «Спортивные игры» и «Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности» реализуется через курс «Подвижные игры».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

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 здоровья¹, 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, включает национально-региональный компонент 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:

¹ Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течение учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

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, психо-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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

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

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

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).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и

интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

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);
- выполнять подбор упражнений 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; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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;
- 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;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Содержание программы

1 класс (66 ч)

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. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её 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, 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 упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. *Лыжные гонки.*

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

Лыжные гонки. Правильное перемещение и перестроение с лыжами в руках. Умение надевать и снимать лыжи. Освоение универсального умения передвижения на лыжах.

2класс (68 ч)

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. **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. 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.

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 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 упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.

Например: Упражнения на низкой гимнастической перекладине: Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения.* Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. *Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Лыжные гонки. Правильные перемещение и перестроение с лыжами в руках. Умение надевать и снимать лыжи. Освоение универсального умения передвижения на лыжах.

3 класс (68 ч)

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. История развития физической культуры и первых соревнований. 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.

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 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 упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Лыжные гонки. Правильные перемещения и перестроение с лыжами в руках. Умение надевать и снимать лыжи. Освоение универсального умения передвижения на лыжах.

4 класс (68 ч)

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. **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. 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.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Лыжная подготовка. Правильное перемещение и перестроение с лыжами в руках. Умение надевать и снимать лыжи. Освоение универсального умения передвижения на лыжах.

МОДУЛЬ 1.ГИМНАСТИКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв. История развития гимнастики и её значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Зарождение гимнастики как вида спорта.	Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека. Знать историю и развитие гимнастики.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК как средство	Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.

воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Знать и уметь представить аудитории понятие о физической культуре и её воспитательном значении.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Графическая запись физических упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и физкультурных пауз. Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	
Раздел «Гимнастика».	
Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата; на формирование правильной осанки; на развитие координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и

движений. Подвижные игры: «автомобили», «водяной», «горелки», «карлики и великаны», «музыкальные змейки», «нитка-иголка», «повтори за мной», «поезд», «эхо», «часовые и разведчики», «охотники и утки», «эстафета с лазаньем и перелезанием», «эстафета с элементами равновесия», «эстафета на полосе препятствий».	взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекал из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине. Равновесие с различным положением рук. Простые акробатические комбинации: - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с. - или: из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекал назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекал назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с. - или: из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно

Лазанье по наклонно поставленным скамейкам. Упражнения на низкой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади. Висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах. Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках. Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах. Лазанье по гимнастической стенке; Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; Преодоление простой полосы препятствий. Лазанье по канату в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком); Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80 – 100 см. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд. Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.	выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком)
Игры - задания, эстафеты, полосы препятствий.	Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.

МОДУЛЬ 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<i>Предусматривается самостоятельный подбор материала по годам обучения</i>	

Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Появление физической культуры и спорта. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой, в том числе лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики (беговые, технические). Правильная последовательность и технические особенности выполнения легкоатлетических упражнений. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». История олимпийских игр. Олимпийская символика. Лёгкая атлетика и олимпийские игры.	Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, терминологию и команды; легкоатлетические дисциплины; последовательность выполнения легкоатлетических упражнений; знать правила организации и проведения физкультурных занятий. Определять и характеризовать общеразвивающие упражнения и их направленность; виды легкой атлетики; Объяснять последовательность выполнения упражнений; технические особенности. Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. Основные команды и их применение. Общепринятая спортивная и легкоатлетическая терминология. Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки); имитационные и подводящие упражнения; специальные беговые упражнения; специальные прыжковые упражнения; специальные подводящие упражнения для метания; разновидности прыжков и прыжковых заданий; прыжки в длину и высоту.	Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности; Знать и выполнять основные команды; общепринятую спортивную и легкоатлетическую терминологию Различать, характеризовать ходьбу; беговые дистанции; эстафеты; смешанные передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики.
<i>Физическая культура человека</i>	
Физическая культура и ее влияние на развитие человека. Строение и системы человеческого тела. Влияние физических упражнений на развитие систем организма и органов чувств.	Понимать и рассказывать о влиянии и роли физической культуры на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма.

Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Требования к одежде и обуви для физической культуры. Поведение в чрезвычайных ситуациях. Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях.	Знать и выполнять требования гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой. Владеть знаниями о поведении в чрезвычайных ситуациях; оказанию первой помощи при травмах и ушибах.
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха.	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий; физкультминуток, динамических часов; организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и в движении. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. Разновидности ходьбы - обычная, походная строевая, спортивная; с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в стороны; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами	Знать и выполнять строевые упражнения; перестроения; комплексы упражнений направленные на формирование осанки и укрепление мышц опорно-двигательного аппарата Самостоятельно осваивать упражнения различной оздоровительной направленности, составлять индивидуальные комплексы (утренней гимнастики и т.д.) с учётом функционального состояния. Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава

туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий. Бег - обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для метания. Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и переливания различными способами. Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.) Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	Различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность. Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике. Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Освоение ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба. Разновидности ходьбы, с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без. Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: гладкий бег (бег по дорожке стадиона) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов; по	Знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания). Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы, работа рук, согласованность двигательных действий на дистанции и т.п.) Определять величину нагрузки. Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков (особенности постановки стопы), метания. Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств.

разметкам и с выполнением заданий. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания. Закрепление технических навыков бега и развитие выносливости. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.). Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег с ускорением; бег с изменением направления движения; коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.), по разметкам беговых дорожек; бег с изменением длины и частоты шагов; по разметкам и с выполнением заданий; бег с изменяющимся направлением во время передвижения; по ограниченной опоре. Старт из различных исходных положений. Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания. Бег в коридоре 1-1,25 м из различных и. п. с максимальной скоростью; с изменением скорости; бег с ускорением; бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу. Освоение технических навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с	Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности. Включать в самостоятельные занятия изученный материал. Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.). Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для
--	--

разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; по разметкам. Прыжки на одной и на двух ногах: на месте; с поворотом; по разметкам; в длину с места; стоя лицом; боком к месту приземления. Многоскоки (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Различные многоскоки на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд. Прыжки в длину: с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега. Прыжки на определённое расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат. Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега. Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и осаливанием. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперёд-вверх и на дальность. Метание малого мяча с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на точность, дальность и заданное расстояние; цель (1х1 м) с расстояния 6 м.	развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включать изучаемый материал в практические формы занятий. Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.
--	--

Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность. Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах.
<i>Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</i>	
Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка». бег по лестнице». эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. Классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота» и др. Метание назад.	Уметь организовывать и проводить игровые занятия с использованием изучаемого материала

МОДУЛЬ 3. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Знаменитые Российские спортсмены-лыжники.	Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России. Знать биографии и узнавать Российских спортсменов-лыжников.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Виды лыжного спорта. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	Составление рационального режима дня. Демонстрировать правильную технику, понимать её значение для достижения результативности. Знать и демонстрировать основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты.
<i>Физическая культура человека</i>	

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Лыжный инвентарь. Подбор, перенос и транспортировка палок и лыж. Личная гигиена - одежда и обувь для занятий на лыжах. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.	Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Применение закаливающих процедур и ведение здорового образа жизни	Формирование патриотизма и ответственности. Научатся поддерживать и укреплять иммунную систему организма.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО»	Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Выполнение команды «лыжи на плечо», «лыжи под руку», «лыжи к ноге», «на лыжи становись». Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Упражнения на лыжах для развития: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);	Слышать и выполнять организационные команды. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Обеспечивать оптимальное развитие физических качеств, необходимых человеку. Увеличение степени приспособляемости организма к физическим нагрузкам. Формирование мотивации к занятиям лыжной подготовки и качественному выполнению упражнений. Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении физических упражнений. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда; технически правильное выполнение двигательных действий; добросовестное выполнение учебных заданий.

выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности; скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах. Освоение подготовительных упражнений: перенос веса тела с лыжи на лыжу; поднимание и опускание носков и пяток лыж; поднимание и перестановка носков лыж в сторону; поднимание согнутой ноги, отрывая пятку, затем носок лыжи; поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально; прыжки на месте с переносом веса тела с лыжи на лыжу; приставные шаги в сторону; отведение прямой или слегка согнутой ноги назад и иные.	Формирование стремления к физическому развитию и самосовершенствованию Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах. Знать технику выполнения упражнений. Уметь показать упражнения, контролировать величину нагрузки и дыхание в процессе выполнения упражнений.
Техническая подготовка. Передвижение ступающим шагом. Ходьба на неглубоком снегу; на глубоком; обходя различные препятствия; преодолевая подъемы по пологому склону (до 5 °); по крутому склону (до 8-10°). Упражнения выполняются как с палками, так и без палок. Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности далее подъём на склоне. Овладение техникой скользящего шага. Имитации отдельных фаз и положений лыжника: посадка лыжника, положение стоя на месте, имитация положения тела в фазе скольжения (поочередно на правой и левой ноге), скользящий шаг в движении (из положения посадки и после разбега ступающим шагом). Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода - в облегченных условиях. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Элементарные движения конькового хода.	Научиться перекрестной координации в работе рук и ног; Овладеть навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую; Освоить положения туловища при передвижении на лыжах. Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении по лыжне Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом. Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками Научиться выполнять подъем различными способами и технику спуска, а также применить их в передвижение на лыжах.

Задания прикладного характера. Движение на лыжах по дистанции 1000 м Круговая эстафета с этапами по 150 м. Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».	Совершенствование ловкости, быстроты и выносливости. Научатся взаимодействовать в команде, логически мыслить и выстраивать тактику игры.
--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

Модули	часы
Физическая культура как область знаний	2
Гимнастика	19
Лёгкая атлетика	33
Лыжная подготовка	11
Итоговый контроль	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

Модули	часы
Гимнастика	21
Лёгкая атлетика	34
Лыжная подготовка	12
Итоговый контроль	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Вид программного материала подвижные игры	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре	3	2	1	-	
2	Подвижные игры	29	-	-	20	9
3	Легкая атлетика	31	17	-	-	14
4	Гимнастика	28	6	22	-	

5	Лыжная подготовка	11	-	-	11	
		102	25	23	31	23

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

Модули	часы
Гимнастика	21
Лёгкая атлетика	34
Лыжная подготовка	12
Итоговый контроль	1

Приложение 1 Календарно-тематическое планирование 1 класс

№	Тема урока	дата по плану	дата по факту
1	Понятие о физической культуре		
2	Основные способы передвижения человека		
3	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу		
4	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в сторону руки.		
5	Повороты направо, налево.		
6	Команды: _-« Класс, шагом марш!», -«Класс, стой!»		
7	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег. Бег с ускорением.		
8	К.р. Бег 30м.		
9	Бег 60 м.		
10	Бег из разных и.п. Смешанное передвижение до 600м.		
11	Высокий старт. Смешанные передвижения до 800м.		
12	Смешанное передвижение до 1 км.		
13	Равномерный бег до 3 мин.		
14	К.р. прыжок в длину с места		
15	Прыжок в длину с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		
16	Прыжки со скакалкой		
17	Прыжки в высоту с прямого разбега.		

18	Метание малого мяча в вертикальную цель		
19	Метание малого мяча с места на дальность.		
20	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.		
21	Поднимание туловища из положения лежа. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.		
22	Инструктаж по ТБ .на уроках гимнастики. Группировка		
23	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.		
24	Перекаты в группировке, лежа на животе.		
25	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		
26	Упоры, седы, упражнения в группировке		
27	Стойка на лопатках		
28	Лазание по канату.		
29	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.		
30	Опорный прыжок с места через гимнастического козла		
31	Висы и упоры на низкой перекладине		
32	В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно		
33	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине		
34	Лазание по гимнастической стенке.		
35	Перелезание через коня.		
36	Лазание по наклонной скамейке на коленях		
37	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке		
38	Передвижение в висе по гимнастической перекладине		
39	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом		
40	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке		
41	Ступающий шаг		
42	Поворот на лыжах переступанием		
43	Ступающий шаг		
44	Спуск на лыжах без палок		
45	Подъём на лыжах разными способами		
46	Торможение		
47	Скользкий шаг с палками		
48	Подъём на лыжах с палками		
49	Движение "змейкой" на лыжах		
50	Прохождение дистанции до 500м		
51	ТБ во время занятий играми . Бросок мяча снизу на месте.		
52	Ловля и броски мяча на месте.		
53	Передача мяча снизу на месте.		
54	Бросок мяча снизу на месте в щит.		
55	Ловля и передача мяча снизу на месте.		

56	Ведение мяча на месте		
57	Бег с изменением направления, ритма и темпа.		
58	К.р. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».		
59	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».		
60	Челночный бег		
61	К.р.Кросс 1 км.		
62	6-минутный бег		
63	Прыжок в длину с места		
64	Прыжок в высоту с разбега		
65	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.		
66	Итоговый контроль в рамках промежуточной аттестации.		

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	дата по плану	дата по фтау
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.		
2	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег с ускорением до 30м. Строевые упражнения.		
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением до 60 м.		
4	Совершенствование «Высокий старт» Бег 30м на время		
5	Строевые упр. ОРУ Эстафеты. Развитие быстроты.		
6	ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Бег 60м.		
7	Упражнения ОФП. Прыжки в длину с места.		
8	Бросок мяча 1кг на дальность, из положения сидя, двумя руками из-за головы.		
9	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.		
10	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.		
11	Смешанное передвижение до 800м.		
12	Смешанное передвижение до 1 км.		
13	Равномерный, медленный бег до 3 мин.		
14	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		
15	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги		

16	Прыжок в длину с разбега.		
17	Прыжки со скакалкой.		
18	Прыжки в высоту с разбега.		
19	Прыжки в высоту с прямого разбега.		
20	Метание малого мяча в вертикальную цель.		
21	Метание малого мяча с места на дальность		
22	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.		
23	Поднимание туловища из положения лежа. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.		
24	Возникновение физической культуры у древних людей		
25	Инструктаж по ТБ .на уроках гимнастики. Группировка.		
26	Перекаты в группировке, лежа на животе.		
27	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		
28	Упоры, седы, упражнения в группировке		
29	Стойка на лопатках		
30	К.р. Акробатическая комбинация		
31	Лазание по канату.		
32	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.		
33	Опорный прыжок с места через гимнастического козла		
34	К.р. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла		
35	Висы и упоры на низкой перекладине		
36	В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно		
37	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине		
38	Лазание по гимнастической стенке.		
39	Перелезание через коня.		
40	Перелезание через горку матов.		
41	Лазание по наклонной скамейке на коленях		
42	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке		
43	Передвижение в висе по гимнастической перекладине		
44	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом		
45	Физические упражнения		
46	Тб на уроках по лыжной подготовке		
47	Ступающий шаг		
48	Поворот на лыжах переступанием		
49	Ступающий шаг		
50	Спуск на лыжах без палок		
51	Подъём на лыжах разными способами		
52	Торможение		
53	Скользкий шаг с палками		

54	Подъём на лыжах с палками		
55	Движение "змейкой" на лыжах		
56	Прохождение дистанции до 500м		
57	Эстафеты на лыжах		
58	Бег с изменением направления, ритма и темпа.		
59	К.р. Бег (30 м).		
60	Бег (60 м).		
61	Челночный бег		
62	6-минутный бег		
63	Прыжок в длину с места		
64	Прыжок в высоту с разбега		
65	К.р. Прыжок в высоту с разбега		
66	Прыжок в длину с разбега		
67	К.р. Прыжок в длину с разбега		
68	Итоговый контроль в рамках промежуточной аттестации		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

3 класс 102 часа

№	План	Факт	Тема урока
1.	1.09		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». Строевые упражнения. Входной контроль.
2.	2.09		ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег с ускорением до 30м. Строевые упражнения.
3.	4.09		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением до 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ.
4.	8.09		Совершенствование «Высокий старт» Бег 30м на время
5.	9.09		Строевые упр. ОРУ Эстафеты. Развитие быстроты.
6.	11.09		ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Бег 60м.
7.	15.09		Упражнения ОФП. Прыжки в длину с места.
8.	16.09		Бросок мяча 1кг на дальность, из положения сидя, двумя руками из-за головы.
9.	18.09		Подтягивание на низкой и высокой перекладине.
10.	22.09		Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.

11.	23.09		Смешанное передвижение до 800м.
12.	25.09		Смешанное передвижение до 1 км.
13.	29.09		Равномерный, медленный бег до 3 мин. ОРУ. Игра «Волк во рву»
14.	30.09		ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
15.	2.10		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги
16.	6.10		Прыжок в длину с разбега.
17.	7.10		Прыжки со скакалкой.
18.	9.10		Прыжки со скакалкой
19.	13.10		Прыжки в высоту с разбега.
20.	14.10		Прыжки в высоту с разбега.
21.	16.10		Прыжки в высоту с прямого разбега.
22.	20.10		Метание малого мяча в вертикальную цель.
23.	21.10		Метание малого мяча с места на дальность
24.	23.10		Поднимание туловища из положения лежа за 30секунд, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные т игры.
25.	27.10		Поднимание туловища из положения лежа. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.
26.	28.10		Развитие ОФК: силы, гибкости. Подвижные игры, эстафеты.
27.	30.10		Возникновение физической культуры у древних людей
28.	10.11		Инструктаж по ТБ .на уроках гимнастики. Группировка.
29.	11.11		Перекаты в группировке, лежа на животе.
30.	13.11		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
31.	17.11		Упоры, седы, упражнения в группировке
32.	18.11		Стойка на лопатках
33.	20.11		Акробатическая комбинация. Зачет.
34.	24.11		Лазание по канату.
35.	25.11		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

36.	27.11		Опорный прыжок с места через гимнастического козла
37.	1.12		Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Зачет.
38.	2.12		Висы и упоры на низкой перекладине
39.	4.12		В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно
40.	8.12		Гимнастическая комбинация на низкой перекладине
41.	9.12		Лазание по гимнастической стенке.
42.	11.12		Перелезание через коня.
43.	15.1		Перелезание через горку матов.
44.	16.12		Лазание по наклонной скамейке на коленях
45.	18.12		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке
46.	22.12		Передвижение в висе по гимнастической перекладине
47.	23.12		Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом
48.	25.12		Физические упражнения
49.	29.12		Тб на уроках по лыжной подготовке
50.	30.12		Ступающий шаг
51.	12.01		Поворот на лыжах переступанием
52.	13.01		Ступающий шаг
53.	15.01		Спуск на лыжах без палок
54.	19.01		Подъём на лыжах разными способами
55.	20.01		Торможение
56.	22.01		Скользкий шаг с палками
57.	26.01		Подъём на лыжах с палками
58.	27.01		Движение "змейкой" на лыжах
59.	29.01		Прохождение дистанции до 500м
60.	2.02		Эстафеты на лыжах

61.	3.02		Бросок мяча снизу на месте.
62.	5.02		Ловля мяча на месте.
63.	9.02		Ловля и броски мяча на месте.
64.	10.02		Игра «Передача мячей в колоннах».
65.	12.02		Передача мяча снизу на месте.
66.	16.02		Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».
67.	17.02		Эстафеты с мячами.
68.	19.02		Игра «Гонка мячей по кругу».
69.	24.02		Бросок мяча снизу на месте в щит.
70.	26.02		Игра «Передал - садись».
71.	2.03		Игра «Выстрел в небо».
72.	3.03		Игра в мини-баскетбол.
73.	5.03		Ловля и передача мяча снизу на месте.
74.	9.03		Игра «Охотники и утки».
75.	10.03		Физические качества человека
76.	12.03		ТБ во время занятий играми. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».
77.	16.03		Игра «Не давай мяча водящему».
78.	17.03		Ведение мяча на месте
79.	19.03		Игра «Круговая лапта».
80.	30.03		Игра «Мяч в обруч».
81.	31.03		Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».
82.	2.04		Игра «Перестрелка».
83.	6.04		Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».
84.	7.04		Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».
85.	09.04		Игры «Пятнашки », «Два мороза».
86.	13.04		Бег с изменением направления, ритма и темпа.

87.	14.04		Бег (30 м). На время. Подвижная игра «Воробьи и вороны».
88.	16.04		Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».
89.	20.04		Челночный бег
90.	21.04		Кросс 1 км. На время.
91.	23.04		6-минутный бег
92.	27.04		Игры и эстафеты с бегом на местности.
93.	28.04		Прыжок в длину с места
94.	30.04		Прыжок в высоту с разбега
95.	4.05		Прыжок в высоту с разбега
96.	5.05		Прыжок в высоту с разбега. Зачет.
97.	7.05		Метание малого мяча в вертикальную цель.
98.	11.05		Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.
99.	12.05		Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.
100.	14.05		Прыжок в длину с разбега
101.	18.05		Прыжок в длину с разбега
102.	19.05		Итоговый контроль в рамках промежуточной аттестации.

4 класс 68 часа

№	Пл н	Факт	Тема урока
103.	1.09		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». Строевые упражнения. Входной контроль.
104.	7.09		ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег с ускорением до 30м. Строевые упражнения.
105.	8.09		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением до 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ.
106.	14.09		Совершенствование «Высокий старт» Бег 30м на время

107.	15.0 9		Строевые упр. ОРУ Эстафеты. Развитие быстроты.
108.	21.0 9		ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Бег 60м.
109.	22.0 9		Упражнения ОФП. Прыжки в длину с места.
110.	28.0 9		Бросок мяча 1кг на дальность, из положения сидя, двумя руками из-за головы.
111.	29.0 9		Подтягивание на низкой и высокой перекладине.
112.	5.10		Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.
113.	6.10		Смешанное передвижение до 800м.
114.	12.1 0		Смешанное передвижение до 1 км.
115.	13.1 0		Равномерный, медленный бег до 3 мин. ОРУ. Игра «Волк во рву»
116.	19.1 0		ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
117.	20.1 0		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги
118.	26.1 0		Прыжок в длину с разбега.
119.	27.1 0		Прыжки со скакалкой.
120.	9.11		Прыжки в высоту с разбега.
121.	10.1 1		Прыжки в высоту с прямого разбега.
122.	16.1 1		Метание малого мяча с места на дальность
123.	17.1 1		Поднимание туловища из положения лежа за 30секунд, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.
124.	23.1 1		Поднимание туловища из положения лежа. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.
125.	24.1 1		Развитие ОФК: силы, гибкости. Подвижные игры, эстафеты.
126.	30.1 1		Возникновение физической культуры у древних людей
127.	1.12		Инструктаж по ТБ .на уроках гимнастики. Группировка.
128.	7.12		Перекаты в группировке, лежа на животе.
129.	8.12		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

130	14.1 2		Упоры, седы, упражнения в группировке
131	15.1 2		Стойка на лопатках
132	21.1 2		Акробатическая комбинация. Зачет
133	22.1 2		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
134	28.1 2		Опорный прыжок с места через гимнастического козла
135	29.1 2		Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Зачет
136	11.0 1		Висы и упоры на низкой перекладине
137	12.0 1		В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно
138	18.0 1		Гимнастическая комбинация на низкой перекладине
139	19.0 1		Лазание по наклонной скамейке на коленях
140	25.0 1		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке
141	26.0 1		Передвижение в висе по гимнастической перекладине
142	1.02		Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом
143	2.02		Тб на уроках по лыжной подготовке
144	8.02		Ступающий шаг
145	9.02		Поворот на лыжах переступанием
146	15.0 2		Ступающий шаг
147	16.0 2		Спуск на лыжах без палок
148	22.0 2		Подъём на лыжах разными способами
149	1.03		Торможение
150	2.03		Скользкий шаг с палками
151	9.03		Подъём на лыжах с палками
152	15.0 3		Движение "змейкой" на лыжах
153	16.0 3		Прохождение дистанции до 500м

154	29.0 3		Эстафеты на лыжах
155	30.0 3		Бросок мяча снизу на месте.
156	5.04		Ловля мяча на месте.
157	6.04		Ловля и броски мяча на месте.
158	12.0 4		Бросок мяча снизу на месте в щит.
159	13.0 4		ТБ во время занятий играми. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».
160	19.0 4		Игра «Не давай мяча водящему».
161	20.0 4		Ведение мяча на месте
162	26.0 4		Игра «Круговая лапта».
163	27.0 4		Игра «Мяч в обруч».
164	4.05		Бег с изменением направления, ритма и темпа.
165	11.0 5		Бег (30 м). На время. Подвижная игра «Воробьи и вороны».
166	13.0 5		Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».
167	17.0 5		Челночный бег
168	18.0 5		Прыжок в длину с разбега
169	20.0 5		Прыжок в длину с разбега. Зачет
170	24.0 5		Итоговый контроль в рамках промежуточной аттестации

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья².

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

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

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

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

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого

² дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

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

Характер ошибок определяется на единой основе:

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

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

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

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

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
 - определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
 - обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
 - обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
 - оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
 - определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
 - оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
 - определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
 - оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.
- Учебные нормативы **1 класс**
 -

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		высокий	Средний	низкий

1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

ДЕВОЧКИ

1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5

9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	9.00	9.30	10.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

- Учебные нормативы **2 класс**
-

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1

13	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

- Учебные нормативы **3 класс**
-

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220

3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		

ДЕВОЧКИ

1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.30	8.00	8.30

11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

- Учебные нормативы **4 класс**
-

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				

1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

-
-