

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ Кизнерская средняя школа №2 имени генерал-полковника

Капашина В.П.

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

Гусева М.Н..
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Баранова О.А.
Приказ № 42-17/01-05 от
«02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2396153)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

п.Кизнер 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Подвижные и спортивные игры

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр, игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, быстроту и координацию . Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр, игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, быстроту и координацию. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разнообразным 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 всплывание, 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая

подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между 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 предназначению: 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 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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),
- 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;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0.25	9.75	Поле для свободного ввода

2.2	Лыжная подготовка	15	0.25	14.75	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18	0.25	17.75	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0.25	17.75	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Занятия по укреплению здоровья	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	16	1.5	14.5	Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	18	2	16	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	18	2	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	Поле для свободного ввода

2.2	Легкая атлетика	18	2	16	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	16	1.5	14.5	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	2	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	16	1.5	14.5	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18	2	16	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	2	16	
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Что такое физическая культура	1		1
2	Современные физические упражнения	1		1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1
6	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1
11	Стилизованные способы	1		1

	передвижения ходьбой и бегом			
12	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1
13	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1
14	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1
15	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1
16	Акробатические упражнения, основные техники	1		1
17	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1
18	Гимнастические упражнения с мячом	1		1
19	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1
20	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1
21	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1
23	Разучивание прыжков в группировке	1		1
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1
25	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1

26	Обучение способам организации игровых площадок	1		1
27	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1
28	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1
29	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1
30	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1
31	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1
32	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1
33	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1

40	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1
41	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1
45	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1		1
46	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1		1
47	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1		1
48	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1		1
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1
51	Разучивание подвижной игры «Кто дальше бросит» «Точный расчет»	1		1
52	Разучивание подвижной игры «К своим флажкам» «Два мороза»	1		1

53	Разучивание подвижной игры «К своим флажкам» «Два мороза»	1		1
54	Разучивание подвижной игры «Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде»	1		1
55	Разучивание подвижной игры «Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде»	1		1
56	Разучивание подвижной игры . "Снайпер"	1		1
57	Разучивание подвижной игры "Снайпер"	1		1
58	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1
59	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные	1		1

	игры			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1
64	Оценка физических качеств.	1	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Зарождение Олимпийских игр	1		1
2	Современные Олимпийские игры	1		1
3	Физическое развитие	1		1
4	Физические качества человека.	1		1
5	Составление дневника самонаблюдения.	1		1
6	Составление комплекса утренней зарядки	1		1
7	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.Входная контрольная	1	0.25	0.75
8	Сложно координированные прыжковые упражнения.Прыжок в длину с места.	1		1
9	Сложно координированные прыжковые упражнения.Прыжок в длину с места.	1	0.25	0.75
10	Беговые упражнения. Бег 30м.	1		1
11	Беговые упражнения. Бег 30м.	1	0.25	0.75
12	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	1		1
13	Высокий стар. Бег 1000м.	1		1
14	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1

15	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0.25	0.75
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1
17	Гимнастическая разминка	1		1
18	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1
19	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0.25	0.75
20	Строевые упражнения и команды	1		1
21	Строевые упражнения и команды	1	0.25	0.75
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0.25	0.75
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0.25	0.75
26	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1
27	Игры с приемами баскетбола	1		1
28	Игры с приемами баскетбола	1		1
29	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1
30	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0.25	0.75
31	Бросок мяча в колонне разными	1		1

	способами.			
32	Бросок мяча в колонне разными способами. Полугодовая контрольная работа.	1	0.5	0.5
33	Ловля и броски мяча на месте.	1	0.25	0.75
34	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1		1
35	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1
37	Спуск с горы в основной стойке	1		1
38	Спуск с горы в основной стойке	1		1
39	Спуск с горы в основной стойке	1	0.25	0.75
40	Подъем лесенкой	1		1
41	Подъем лесенкой	1	0.25	0.75
42	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1
43	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0.25	0.75
44	Торможение лыжными палками	1		1
45	Торможение лыжными палками	1	0.25	0.75
46	Торможение падением на бок	1		1
47	Скользкий шаг. Повороты на месте переступанием	1		1
48	Скользкий шаг на результат. Повороты на месте переступанием	1	0.25	0.75
49	Попеременный двухшажный ход	1		1
50	Попеременный двухшажный ход	1	0.25	0.75

51	Бросок мяча в колонне. в парах.	1		1
52	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1	0.25	0.75
53	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		1
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1
55	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0.25	0.75
56	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1
57	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1		1
58	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1		1
59	Полоса препятствий.	1	0.5	0.5
60	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0.25	0.75
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1

	ГТО. Смешанное передвижение			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0.25	0.75
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Итоговая контрольная.	1	0.5	0.5
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Физическая культура у древних народов	1		1
2	История появления современного спорта	1		1
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1
4	Дозировка физических нагрузок	1		1
5	Закаливание организма под душем	1		1
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию. 30м.	1		1
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию. 30м. Входная контрольная работа	1	0.25	0.75
9	Прыжок в длину с разбега	1		1
10	Прыжок в длину с разбега	1	0.25	0.75
11	Челночный бег	1		1
12	Бег на средние дистанции. 800м.	1		1
13	Бег на средние дистанции. 1000м.	1	0.25	0.75
14	Метание мяча на дальность с места	1		1
15	Метание мяча на дальность с места	1	0.25	0.75

16	Строевые команды и упражнения	1		1
17	Строевые команды и упражнения	1		1
18	Акробатика.Кувырки вперед назад.	1		1
19	Акробатика.Кувырки вперед, назад.	1	0.25	0.75
20	Лазанье по канату	1		1
21	Лазанье по канату	1	0.25	0.75
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0.25	0.75
24	Прыжки через скакалку	1		1
25	Прыжки через скакалку	1	0.25	0.75
26	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1
27	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1
28	Спортивная игра баскетбол	1	0.25	0.75
29	Спортивная игра баскетбол	1		1
30	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Полугодовая контрольная работа.	1	0.5	0.5
32	Ловля и броски мяча на месте в парах. Ведение мяча.	1		1

33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1
34	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0.25	0.75
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0.25	0.75
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0.25	0.75
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0.25	0.75
41	Повороты на лыжах способом переступания	1		1
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0.25	0.75
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1

47	Попеременный двухшажный ход.	1		1
48	Попеременный двухшажный 1000м.	1	0.5	0.5
49	Лыжная эстафета.	1		1
50	Подъем и спуск на склоне. Игры на лыжах	1		1
51	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		1
52	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0.25	0.75
53	Прием и передачи мяча с верху в парах.	1		1
54	Прием и передача мяча с верху в парах.	1	0.25	0.75
55	Подвижные игры с элементами волейбола	1		1
56	Прием и передача мяча с низу в парах	1		1
57	Прием и передача мяча с низу в парах	1	0.25	0.75
58	Подвижные игры на быстроту.	1		1
59	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0.25	0.75
60	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1	0.25	0.75

	лежа на полу. Эстафеты			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0.25	0.75
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1
66	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО Итоговая контрольная работа.	1	0.5	0.5
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6.5	61.5
-------------------------------------	----	-----	------

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1
7	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1
8	Беговые упражнения	1		1
9	Бег на короткие дистанции 30м. Входная контрольная работа.	1	0.25	0.75
10	Упражнения в прыжках в длину с разбега	1		1
11	Прыжки в длину с разбега	1	0.25	0.75
12	Бег на средние дистанции	1		1

13	Бег на длинные дистанции	1	0.25	0.75
14	Метание малого мяча на дальность	1		1
15	Метание малого мяча на дальность	1	0.25	0.75
16	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1
17	Строевые упражнения на месте и в движении.	1		1
18	Акробатическая комбинация	1		1
19	Акробатическая комбинация	1	0.5	0.5
20	Обучение опорному прыжку	1		1
21	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1
22	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1
23	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0.25	0.75
24	Лазанье по канату в три приема	1		1
25	Лазанье по канату в три приема	1	0.25	0.75
26	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными спортивными играми	1		1
27	Техника передвижений, поворотов, остановок.	1		1
28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		1

29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	0.25	0.75
30	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.	1		1
31	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Полугодовая контрольная работа.	1	0.5	0.5
32	Ведение мяча в движении, с изменением направления.	1		1
33	Ведение мяча в движении, с изменением направления.	1	0.25	0.75
34	Бросок мяча двумя руками от груди. Игра с элементами баскетбола.	1		1
35	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0.25	0.75
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1

41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0.25	0.75
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0.25	0.75
44	Непрерывное передвижение на лыжах	1		1
45	Прохождение дистанции на лыжах одновременно одношажным ходом 1000м.	1	0.5	0.5
46	Одновременный бесшажный классический ход. Повороты переступанием	1		1
47	Одновременный бесшажный классический ход. Повороты переступанием	1	0.25	0.75
48	Лыжная эстафета	1		1
49	Лыжная эстафета	1		1
50	Лыжная эстафета	1		1
51	Упражнения из игры волейбол. Правила игры пионербол.	1		1
52	Упражнения из игры волейбол. Техника передвижений.	1	0.25	0.75
53	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		1

54	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	0.25	0.75
55	Прием и передача мяча снизу	1		1
56	Прием и передача мяча снизу	1	0.25	0.75
57	Броски через сетку	1		1
58	Броски через сетку	1	0.25	0.75
59	Пионербол двусторонняя игра.	1		1
60	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0.25	0.75
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0.25	0.75
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Итоговая контрольная работа.	1	0.5	0.5
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

-www.edu.ru

- www.school.edu.ru

<http://www.libsport.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Скамья гимнастическая
Секундомер
Сигнальные флажки
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Сетка для переноса мячей
Рулетка измерительная (10 м, 5 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Сигнальные конусы
Сетка для переноса и хранения мячей
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств во 2 классе

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3х10 м, с или бег 30 м с высокого старта	9.8 6.2	10.2 6.8	10.6 7.2	10.4 6.3	10.8 6.9	11.5 7.3
2	Бег 1000м	Без учета времени					
3	Прыжок в длину с места	150	125	110	140	115	100
4	Прыжок в длину с разбега	270	250	220	250	230	200
5	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса , раз	3	2	1	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа , раз	-	-	-	8	6	4
7	Ходьба на лыжах, мин, с 1 км	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00

2. Тесты по теории физической культуры для учащихся 2 класса

Тест № 1 (вариант 1)

1. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?
2. Назови основные части тела человека.
3. Можно носить портфель на одном плече или в одной руке или нет? Почему?
4. Что чувствует человек, когда он плохо спал?
5. Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении?
6. Когда нужно мыть руки?
7. Зачем нужна зубная щетка?
8. Как часто нужно мыть уши?
9. Назови известные тебе спортивные снаряды.
10. Микробы - что это такое?
11. Придумай и напиши историю про микробов.

(вариант 2)

1. Из чего состоит скелет?
2. Во сколько нужно ложиться спать?
3. Назовите игры , при которых загрязняются руки?
4. Что нужно, чтобы как следует вымыть руки?
5. Напиши известные тебе виды спорта.
6. Как правильно одеваться при занятиях на спортплощадке?
7. Назови орган слуха. Как его сберечь?
8. Сколько раз в день нужно чистить зубы?
9. Какая из перечисленной обуви не является спортивной? (Кеды, кроссовки, чешки, туфли, ботинки, сапоги, полуботинки).
10. Какую пользу приносит ежедневное обтирание?
11. Придумай и запиши историю про доктора "Вода".

Тест № 2 (вариант 1)

1. Сколько времени должен находиться на воздухе школьник каждый день?
2. Что такое орган зрения и что его защищает?
3. Какие игры с мячом вы знаете?
4. Можно ли стать закаленным за один день?
5. Где можно и где нельзя играть?
6. Как правильно одеваться при занятиях на лыжах?

7. Как можно тренировать ноги и руки?
8. Можно ли есть быстро, разговаривая при этом?
9. Нужно ли мыть ноги перед сном?
10. Что такое здоровая пища?
11. Придумай и напиши историю про доктора "Здоровая пища".

(вариант 2)

1. Мышцы, для чего они нужны?
2. Какие правила поведения и безопасности на уроке ты знаешь?
3. Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом?
4. В каких местах играть нельзя?
5. В какое время года меньше всего пыли?
6. Какие виды построения вы знаете?
7. Полезно ли есть сладости, овощи и фрукты? Почему?
8. Зачем нужно стричь ногти?
9. Что должен делать школьник, если одежда и обувь намокли?
10. Что такое кариес?
11. Придумай и запиши историю о "Злом Кариесе".

Ответы на тесты

Тест №1 вариант 1

1. Медали, грамоты, кубки.
2. Туловище, руки, ноги, голова, шея.
3. Нет, потому что искривляется позвоночник.
4. Усталость, сонливость, недомогание.
5. Футболка, шорты, носки, спортивная обувь.
6. Перед едой, после улицы, после физкультуры, туалета.
7. Чтобы чистить зубы.
8. Ежедневно.
9. Бревно, канат, гимнастическая стенка и т.д.
10. Это вредные маленькие организмы, которые вызывают болезнь.

Вариант 2

1. Из костей.
2. В 21.30
3. Игры с мячом, на улице и т.д.
4. Вода, мыло.
5. Волейбол, футбол и т.д.
6. Спортивный костюм, спортивную обувь, носки, головной убор.
7. Ухо. Не слушать громкую музыку, не ковырять в ухе, мыть ежедневно.
8. Утром и вечером.
9. Туфли, сапоги.
10. Закаливание организма, чистоту.

Тест №2 вариант 1

1. 1.5-2 часа.
2. Глаз, веки, ресницы, брови.
3. Снайпер, футбол и т.д.
4. Нет.
5. Можно на спортивной площадке, в спортзале. Нельзя на дороге, вблизи окон.
6. Теплые носки, рукавицы, двое спортивных брюк, футболка, свитер, куртка, спортивная шапочка.
7. Физические упражнения, зарядка, занятия в спортивной секции и т.д.
8. Нельзя. Можно подавиться.
9. Да.

10. Это пища, которая приносит пользу (каши, овощи, фрукты, молочные продукты и т.д.). Нельзя есть сухомятку. Чипсы - это не здоровая пища. Пищу надо есть теплую, хорошо приготовленную.

Вариант 2

1. Чтобы стоять, сидеть, двигаться.
2. Без разрешения учителя не брать мяч, не толкаться, резко не тормозить, без разрешения учителя не заниматься на спортивных снарядах и т.д.
3. Спортивный костюм, носки, спортивную обувь.
4. На дороге, вблизи окон.
5. Зимой.
6. Колонна, шеренга.
7. Да, но сладости в меру. Фрукты, овощи - это витамины. Сладости полезны для работы мозга.
8. Чтобы под ними не было грязи, чтобы не поцарапать, чтобы не сломать ногти.
9. Переодеться и повесить мокрую одежду сушить.
10. Это дырочки в зубах, которые могут болеть. Это очень вредно.

3. Критерии оценивания различных видов работ

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является **демонстрация** их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы *наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.*

ПРИЛОЖЕНИЯ.

1. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 3 классе

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3х10 м	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5
2	Бег 30 м с высокого старта	5.4	6.6	6.8	5.6	6.7	7.0
3	Бег 1500м	Без учета времени					
4	Многоскоки, 8 прыжков ,м	13.0 0	11.0 0	9.00	13.00	11.0 0	9.00
5	Метание теннисного мяча,м	18	15	12	15	12	10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса , раз Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа , раз	5 20	3 12	1 9	- 13	- 8	- 6
7	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
8	Бег на лыжах, мин, с 1 км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, кол-во/мин	25	23	21	30	28	26
10	Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, см	8	4	2	11	5	3
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	22	13	10	13	7	5
12	Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	130	120

Тест №1

Тема: « Техника безопасности на уроках ФК»

Вариант 1

1. В какой форме надо приходить на урок физкультуры?

- а) В спортивной
- б) В школьной
- в) В той, в которой гуляем во дворе

2. Как надо становиться в строй, когда заходишь в спортивный зал?

- а) Бежать бегом на свое место
- б) Идти шагом или быстрым шагом
- в) Сначала побегать по залу, потом идти строиться

3. Можно ли обгонять впереди бегущего человека?

- а) Да, если он бежит слишком медленно
- б) Нет, нельзя
- в) Можно, если я могу бежать быстрее

4. Что можно жевать на уроке физкультуры?

- а) Жевательную резинку
- б) Ничего
- в) Конфету

5. Надо ли разминаться перед занятиями физкультурой и спортом?

- а) Если есть время
- б) Не обязательно
- в) Надо обязательно

6. С какой части тела начинается разминка?

- а) С головы и шеи
- б) С какой хочешь
- в) С ног

7. Можно ли перепрыгивать через гимнастические маты?

- а) Да
- б) Нет
- в) Не знаю

8. Можно ли передавать мяч, если человек на тебя не смотрит?

- а) Да
- б) Не знаю

в) Нет

9. Можно ли разговаривать во время бега?

а) Можно, если учитель не замечает

б) Нельзя

в) Можно

10. «Шеренга» - это:

а) Строй, когда все стоят по росту друг за другом

б) Строй, когда все стоят по росту рядом друг с другом

в) Не знаю

Тест №1

Тема: « Техника безопасности на уроках ФК»

Вариант 2

1. Когда надо выполнять задания учителя?

а) Когда послушаю объяснение

б) Когда учитель даст команду начинать

в) Когда захочу

2. «Шеренга» - это:

а) Строй, когда все стоят по росту друг за другом

б) Строй, когда все стоят по росту рядом друг с другом

в) Не знаю

3. Что делать, если во время бега развязался шнурок?

а) Продолжать бежать

б) Сразу остановиться

в) Сделать шаг в сторону и завязать шнурок

4. Разминка – это:

а) Упражнения для подготовки мышц к занятиям физкультурой и спортом

б) Игра

в) Бесполезное занятие

5. С какой части тела начинается разминка?

а) С какой хочешь

б) С ног

в) С головы и шеи

6 . Надо ли разминаться перед занятиями физкультурой и спортом?

- а) Если есть время
- б) Надо обязательно
- в) Не обязательно

7. «Колонна» - это:

- а) Строй, когда все стоят плечом к плечу рядом друг к другу
- б) Строй, когда все стоят затылок в затылок рядом друг за другом
- а) Не знаю

8. Можно ли разговаривать во время бега?

- а) Можно, если учитель не замечает
- б)Нельзя
- в).Можно

9. В какой форме надо приходить на урок физкультуры?

- а)В спортивной
- б) В школьной
- в) В той, в которой гуляем во дворе

10. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;

Правильные ответы:

Вариант 1	Вариант 2
1.а	1.б
2.б	2.б
3.а	3.в
4.б	4.а
5.в	5.в
6.а	6.б
7.б	7.б
8.в	8.б
9.б	9.а
10.б	10.в

Критерии оценивания

9-10 правильных ответов оценка 5

7-8 правильных ответов оценка 4

4-6 правильных ответов оценка 3

3 и менее правильных ответов оценка 2

Итоговый тест № 2

Вариант 1

Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом**
- В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка**
- В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым**
- В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость**
- В. Грамотность, лень, мудрость

5. Какие бывают Олимпийские игры?

- А. Зимние и летние**
- Б. Весенние и осенние
- В. Осенние и зимние

6 . Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»**

7. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление**
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

8. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь**

9. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания
- Б. Режим дня**
- В. Двигательная активность

10. Выбери лишний предмет

- А. Обруч
- Б. Мяч
- В. Телефон**

Итоговый тест № 2

Вариант 2

1. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
- В. Для красоты тела

2. Виды построений на уроке физической культуры?

- А. Линейка
- Б. Квадрат
- В. Шеренга, круг, колонна

3. Какие бывают Олимпийские игры?

- А. Зимние и летние
- Б. Весенние и осенние
- В. Осенние и зимние

4. На какие три части делится урок физической культуры

- А. Вводная, основная, заключительная
- Б. Начало, середина, конец
- В. Разминка, основа, рефлексия

5. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

6. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- А. Медалями
- Б. Грамотами
- В. Кубками

7. Девиз Олимпийских игр:

- А) «Спорт, спорт, спорт!»;
- Б) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- В) «О спорт! Ты – мир!»;

8. Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

- А) чистить их два раза в день
- Б) есть много сладкого
- В) отказаться от фруктов и овощей

9. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры

- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

10. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

Правильные ответы к тесту №2:

Вариант 1	Вариант 2
1.б	1.б
2.б	2.в
3.б	3.а
4.б	4.а
5.а	5.б
6.в	6.а
7.а	7.б
8.в	8.а
9.б	9.в
10.в	10.б

Критерии оценивания

9-10 правильных ответов оценка 5

7-8 правильных ответов оценка 4

3-6 правильных ответов оценка 3

3 и менее правильных ответов оценка

Критерии оценивания различных видов работ

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения

двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки **знаний** является **демонстрация** их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы *наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.*

ПРИЛОЖЕНИЯ. 4 класс

1. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м,с	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
2	Бег, мин,с 2000м	Без учета времени					
3	Прыжок в длину с места, см	170	155	135	160	150	130
4	Прыжок в длину, см	340	300	260	300	260	220
5	Прыжок в высоту,см	110	100	85	105	95	80
6	Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса , раз	6	4	3	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	15	10	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
9	Бег на лыжах, мин ,с 1 км	6.30 8.10	7.00	7.40	7.00	7.30	

2. Контрольная работа № 1 по предмету «Физическая культура»

Вариант 1

1. Физическая культура представляет собой ...

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств. Б) выполнение физических упражнений на уроке.
В) часть человеческой культуры. Г) учебный предмет в школе.

2. Кто явился инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- А) Римский император Феодосий I. Б) Барон Пьер де Кубертен.
В) Философ-мыслитель древности Аристотель. Г) Хуан Антонио Самаранч.

3. Что символизируют пять олимпийских колец?

- А) Единство спортсменов пяти континентов земного шара. Б) Единство всех национальностей земного шара.
В) Основные цвета, входящие во флаги всех стран-участников Олимпийских игр.
Г) Гармонию воспитания физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости.

4. Что принято называть осанкой?

- А) Привычную позу человека в вертикальном положении. Б) Физиологические изгибы позвоночника.
В) Положение спины в напряжённом состоянии. Г) Форму грудной клетки, живота, ног человека.

5. Что отражает показатель ЖЁЛ (жизненная ёмкость лёгких)?

- А) Уровень развития силовых способностей Б) Общую работоспособность человека.
В) Функциональные возможности системы дыхания. Г) Уровень развития координационных способностей.

6. В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем?

- А) «Качество жизни». Б) «Отношение к жизни». В) «Стиль жизни». Г) «Здоровый образ жизни».

7. ЧСС (частота сердечных сокращений) у здоровых людей в состоянии покоя составляет в среднем ...

- А) 40-50 уд/мин. Б) 60-80 уд/мин. В) 100-120 уд/мин. Г) 140-160 уд/мин.

8. Вид спорта, объединяющий все естественные для человека физические упражнения, называется ...

9. Типичной ошибкой в беге на короткой дистанции является ...

А) полное выпрямление ноги при отталкивании. Б) поднимание бедра маховой ноги.
В) постановка стоп носками наружу. Г) махи руками, согнутыми в локтях.

10. Прыжок в длину с разбега имеет ...

А) три фазы. Б) четыре фазы. В) пять фаз. Г) шесть фаз

Тест №1 Вариант 2

1. Основными средствами физического воспитания являются:

а. подвижные и спортивные игры; б. ходьба на лыжах; в. физические упражнения; г. легкая атлетика.

2. Назовите основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями;

а. физ. нагрузку контролируют по внешним признакам утомления; б. физ. нагрузку контролируют по нарушению ритма дыхания;

в. физ. нагрузку контролируют по частоте сердечных сокращений;

г. физ. нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления и частоте сердечных сокращений.

3. Назовите последовательно части урока физкультуры:

а. основная, подготовительная, заключительная; б. основная, вводная, заключительная;

В. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ, ОСНОВНАЯ, ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ; Г. ВСЕ ОТВЕТЫ ПРАВИЛЬНЫЕ.

4. Назовите три группы задач, решаемые в процессе физического воспитания.

А) Развивающие, коррекционные, специфические. Б) Просветительные, контролирующие, оценивающие.

В) Образовательные, оздоровительные, воспитательные. Г) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.

5. Какой талисман был во время проведения XXII Олимпийских игр в Москве?

A) Ягуар. **B) Мишка.** **В) Дракон.** **Г) Кенгуру.**

6. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

А) В 1894 году в Париже. **Б)** В 1896 году в Лондоне. **В)** В 1905 году в Греции. **Г)** В 776 году до н.э. в местечке Олимпия.

7. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, называется ...

А) здоровый образ жизни. Б) закаливание. В) труд. Г) рациональный режим.

8. Как называется процесс приспособления организма к внешней среде?

А) Стрессом. Б) Компенсацией. В) Адаптацией. Г) Оптимизацией.

9. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей.

А) Алкоголь, наркотики, курение. Б) Гиподинамия. В) Психологические стрессы.

Г) Все перечисленные.

10. Типичной ошибкой при выполнении низкого старта является ...

А) постановка рук вдоль у линии старта. Б) выпрямление тела на первых шагах.

В) энергичное движение рук. **Г) бег в наклоне на первых шагах**

Отвѣты на вопросы

Вариант 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0		0	0						
Б		0					0			0
В					0			0	0	
Г						0				

Вариант 2

[illegible]

Оценка экспертизы знаний.

За каждый правильный ответ 1 балл.

«Отлично» - 9 – 10 баллов.

«Удовлетворительно» - 6 - 5 баллов.

«Хорошо» - 8 - 7 баллов.

«Неудовлетворительно» - менее 5 баллов

Итоговый тест №2

Тема: « Техника безопасности на уроках ФК»

Вариант 1

1. В какой форме надо приходить на урок физкультуры?

1. В спортивной
2. В школьной
3. В той, в которой гуляем во дворе

2. Как надо становиться в строй, когда заходишь в спортивный зал?

1. Бежать бегом на свое место
2. Идти шагом или быстрым шагом
3. Сначала побегать по залу, потом идти строиться
4. Толкать других в строю, чтобы освободить себе место

3. Можно ли в строю обгонять впереди бегущего человека?

1. Да, если он бежит слишком медленно
2. Нет, нельзя
3. Можно, если я могу бежать быстрее

4. Что можно жевать на уроке физкультуры?

1. Жевательную резинку
2. Ничего
3. Конфету

5. Надо ли разминаться перед занятиями физкультурой и спортом?

1. Если есть время
2. Надо обязательно
3. Не обязательно
4. По настроению, если не хочется, то не надо

6. С какой части тела начинается разминка?

1. С головы и шеи
2. С какой хочешь
3. С ног

7. Можно ли перепрыгивать через гимнастические маты?

1. Да
2. Нет
3. Не знаю

8. Приседания – это упражнения для мышц _____

9. Можно ли передавать мяч, если человек на тебя не смотрит?

1. Да
2. Нет
3. Не знаю

10. Можно ли разговаривать во время бега?

1. Можно, если учитель не замечает
2. Нельзя
3. Можно
4. Не знаю

11. «Шеренга» - это:

1. Строй, когда все стоят по росту друг за другом
2. Строй, когда все стоят по росту рядом друг с другом
3. Не знаю

12. Когда надо выполнять задания учителя?

1. Когда послушаю объяснение
2. Когда учитель даст команду начинать
3. Когда захочу
4. Если захочу, то выполню

13. Сколько человек должны переносить один гимнастический мат?

1. Один
2. Два
3. Четыре
4. Все, кто хочет

14. Что делать, если во время бега развязался шнурок?

1. Продолжать бежать
2. Сразу остановиться
3. Сделать шаг в сторону и завязать шнурок

15. Разминка – это:

1. Упражнения для подготовки мышц к занятиям физкультурой и спортом
2. Игра
3. Бесполезное занятие
4. Не знаю

Правильные ответы: 1 – 1; 2 – 2 ; 3 – 2; 4 – 2; 5 – 2; 6 – 1; 7 – 2; 8 – ног; 9 – 2; 10 – 2; 11 – 2; 12 – 2; 13 – 2; 14 – 3; 15 – 1.

Критерии оценивания тестирования

13-15 правильных ответов оценка 5
11-12 правильных ответов оценка 4
9-10 правильных ответов оценка 3
8 и менее правильных ответов оценка 2

Вариант 2

1. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
- В. Для красоты тела

2. Виды построений на уроке физической культуры?

- А. Линейка
- Б. Квадрат
- В. Шеренга, круг, колонна

3. Какие бывают Олимпийские игры?

- А. Зимние и летние
- Б. Весенние и осенние
- В. Осенние и зимние

4. На какие три части делится урок физической культуры

- А. Вводная, основная, заключительная

- Б. Начало, середина, конец
- В. Разминка, основа, рефлексия

5. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

6. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- А. Медалями
- Б. Грамотами
- В. Кубками

7. Девиз Олимпийских игр:

- А) «Спорт, спорт, спорт!»;
- Б) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- В) «О спорт! Ты – мир!»;

8. Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

- А) чистить их два раза в день
- Б) есть много сладкого
- В) отказаться от фруктов и овощей

9. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

10. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

Правильные ответы к тесту № 2 :

Вариант 2
1.б
2.в
3.а
4.а
5.б
6.а
7.б
8.а
9.в

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за триместр выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании триместровых.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный, демонстрации, разучивания упражнений, совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств, игровой и соревновательный.

