

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Великоустюгского муниципального округа

МБОУ "СОШ № 2 с кадетскими классами"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом МБОУ
«СОШ №2 с кадетскими
классами», протокол от
29.08.2025г. №1

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом МБОУ
«СОШ №2 с кадетскими
классами», протокол от
28.08.2025 г. №1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ
"СОШ №2 с кадетскими
классами" от 29.08.2025г.
№01/183130



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7083141

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Великий Устюг

2025 год

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 и реализуется полностью в соответствии с Федеральной рабочей программой по предмету «Физическая культура».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для 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 и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультурминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по физической культуре для 1-4 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

- 1 формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне (работа на уроке, подготовка домашних заданий, самообразование);
- 2 формирование ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- 3 формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с одноклассниками в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например групповая работа);
- 4 формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда (работа на уроках, подготовка домашних заданий,

- самообразование);
- 5 формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир (физминутки на уроках);
- 6 формирование ценностно отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например, групповая работа);
- 7 формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее (саморегуляция).

1 класс (66 часов)

№п\п	Количество часов	Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------------	-------------------------	---------------------------------	----------------------------	---	---

Раздел 1. Знания о физической культуре

		Работа с учебной литературой	Первоначальные понятия и о физической культуре принципы выполнения упражнений .	<i>Находить</i> в тексте необходимую информацию, включая теорию физической культуры и спорта, материалы по истории, технике выполнения упражнений, рекомендации при выполнении гимнастических упражнений, советы по созданию комплексов упражнений по преимущественной целевой направленности их использования и т. д.	https://infourok.ru/electroonie https://resh.edu.ru
--	--	------------------------------	---	--	--

Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности.

1.	22ч	Лёгкая атлетика	Бег, ходьба, прыжки, метание	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря,	https://infourok.ru/electroonie https://resh.edu.ru
----	-----	------------------------	------------------------------	---	--

			<p>упражнений в прыжках. Освоение навыков ходьбы.</p>	
--	--	--	---	--

Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге.

Беседа о борьбе с терроризмом.

Игра по станциям «Космос- это мы.»

Эстафета посвящённая Дню победы.

2.	14ч	Гимнастика	<p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей .</p> <p>Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Викторина о ЗОЖ.</p>	<p>https://infourok.ru/electro</p> <p>https://reshenie.ru</p>
----	-----	-------------------	---	--	---

			согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.		
3	12ч	Спортивные игры	Совершенство ование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцир ованию параметров движений, реакции, ориентирован ию в пространстве.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Интеллектуальная игра «Призывник года». Эстафеты с баскетбольным мячом посвящённая дню гражданской обороны.	https://infour ok.ru/elektronnie https://resh.e du.ru

4	15ч	Лыжная подготовка	<p>Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>Переноска и надевание лыж.</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</p> <p>Повороты переступание м. Подъёмы и спуски под уклон.</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км.</p> <p>Скользящий шаг с палками.</p> <p>Подъёмы и спуски с</p>	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Лыжный спорт в годы ВОВ.</p>	<p>https://infourok.ru/elektro</p> <p>https://reshenie.ru</p>
---	-----	--------------------------	---	--	---

			<p>небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p>		
5	3ч	Жизненно важное умение. теория	<p>1.Футбол. 2.Волейбол. 3.Плавание.</p>	<p>Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья. История создания волейбола и футбола. Лыжный спорт в годы ВОВ. Презентация о истории футбола Викторина « Мир мячей» Игра по станциям « Весёлый осьминог»</p>	<p>https://infourok.ru/elektronnie https://reshedu.ru</p>

2 класс (68 часов)

№ п/п	Количество часов	Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
		Работа с учебной литературой	Первоначальные понятия и о физической культуре принципы выполнения упражнений .	<i>Находить</i> в тексте необходимую информацию, включая теорию физической культуры и спорта, материалы по истории, технике выполнения упражнений, рекомендации при выполнении гимнастических упражнений, советы по созданию комплексов упражнений по преимущественной целевой направленности их использования и т. д.	https://infourok.ru/elektronnie https://reshedu.ru

Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности.

1.	22ч	Лёгкая атлетика	Бег, ходьба, прыжки, метание	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках. Освоение навыков ходьбы.</p> <p>Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге.</p> <p>Беседа о борьбе с терроризмом.</p> <p>Игра по станциям «Космос- это мы.»</p> <p>Эстафета посвящённая Дню победы.</p>	<p>https://infourok.ru/electro</p> <p>https://reshedu.ru</p>
----	-----	------------------------	------------------------------	---	---

2.	14ч	Гимнастика	<p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Викторина о ЗОЖ.</p>	<p>https://infourok.ru/elektronnie</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
----	-----	-------------------	--	--	---

			согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.		
3.	12ч	Спортивные игры	Совершенство ование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцир ованию параметров движений, реакции, ориентирован ию в пространстве.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Интеллектуальная игра «Призывник года». Эстафеты с баскетбольным мячом посвящённая дню гражданской обороны.	https://infourok.ru/electro nnie https://reshenie.ru

4.	17ч	Лыжная подготовка	<p>Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>Переноска и надевание лыж.</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</p> <p>Повороты переступание м. Подъёмы и спуски под уклон.</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км.</p> <p>Скользящий шаг с палками.</p> <p>Подъёмы и спуски с</p>	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Лыжный спорт в годы ВОВ.</p>	<p>https://infourok.ru/elektro</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
----	-----	--------------------------	---	--	---

			<p>небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p>		
5.	3ч	<p>Жизненно важное умение. теория</p>	<p>1.Футбол. 2.Волейбол. 3.Плавание.</p>	<p>Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья. История создания волейбола и футбола. Лыжный спорт в годы ВОВ. Презентация о истории футбола Викторина « Мир мячей» Игра по станциям « Весёлый осьминог»</p>	<p>https://infourok.ru/elektronnie https://reshedu.ru</p>

3 класс (68 часов)

№п\п	Кол ичес тво часо в	Тематичес кие блоки, темы	Основное содержан ие	Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронн ые (цифровые) образовате льные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
		Работа с учебной литератур ой	Первонач альные понятия и о физическо й культуре принципы выполнен ия упражнен ий .	<i>Находить</i> в тексте необходимую информацию, включая теорию физической культуры и спорта, материалы по истории, технике выполнения упражнений, рекомендации при выполнении гимнастических упражнений, советы по созданию комплексов упражнений по преимущественной целевой направленности их использования и т. д.	https://infourok.ru/elektronnie https://resh.edu.ru
Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности 3 класс.					

1.	22ч	Лёгкая атлетика	Бег, ходьба, прыжки, метание	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках. Освоение навыков ходьбы.</p> <p>Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге.</p> <p>Беседа о борьбе с терроризмом.</p> <p>Игра по станциям «Космос- это мы.»</p> <p>Эстафета посвящённая Дню победы.</p>	<p>https://infourok.ru/elektronnie</p> <p>https://resheniya.ru</p>
----	-----	------------------------	------------------------------	---	---

2.	14ч	Гимнастик а	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Викторина о ЗОЖ.	https://infourok.ru/elektronnie https://resh.edu.ru
----	-----	----------------	---	--	--

			<p>правила безопасности . Описывают состав и содержание акробатических упражнений с пред- 35 способностей . Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.</p>		
--	--	--	---	--	--

			Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятель но. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координацио нных способностей	
--	--	--	---	--

3.	12ч	Спортивные игры	Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Игра 3х3,4х4 по упрощённым правилам.	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</p> <p>Интеллектуальная игра «Призывник года».</p> <p>Эстафеты с баскетбольным мячом посвящённая дню гражданской обороны.</p>	<p>https://infourok.ru/elektronnie</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
----	-----	-----------------	---	--	---

4.	17ч	Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Лыжный спорт в годы ВОВ.	https://infourok.ru/elektronnie https://resh.edu.ru
----	-----	-------------------	--	---	--

			<p>склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступание м в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.</p>		
5.	3ч	Жизненно важное умение. теория	<p>1.Футбол. .2Волейбол. 3.Плавание.</p>	<p>Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья. История создания волейбола и футбола. Лыжный спорт в годы ВОВ. Презентация о истории футбола Викторин «Мир мячей» Игра по станциям « Весёлый осьминог»</p>	<p>https://infourok.ru/elektro nnie https://resh.edu.ru</p>

4 класс (68 часов)

	Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
	Работа с учебной литературой	Первоначальные понятия и о физической культуре принципы выполнения упражнений .	<i>Находить</i> в тексте необходимую информацию, включая теорию физической культуры и спорта, материалы по истории, технике выполнения упражнений, рекомендации при выполнении гимнастических упражнений, советы по созданию комплексов упражнений по преимущественной целевой направленности их использования и т. д.	https://infourok.ru/elektronnie https://resh.edu.ru

Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности. 4класс.

1.	22ч	Лёгкая атлетика	Бег, ходьба, прыжки, метание	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках. Освоение навыков ходьбы.</p> <p>Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге.</p> <p>Беседа о борьбе с терроризмом.</p> <p>Игра по станциям «Космос- это мы.»</p> <p>Эстафета посвящённая Дню победы.</p>	<p>https://infourok.ru/elektronnie</p> <p>https://reshedu.ru</p>
----	-----	------------------------	------------------------------	---	---

2.	14ч	Гимнастика	<p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных навыков описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с пред- 35 способностей . Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Викторина о ЗОЖ.</p>	<p>https://infourok.ru/elektro nie https://resh.edu.ru</p>
----	-----	-------------------	--	--	--

			<p>Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</p>		
3.	12ч	Спортивные игры	<p>Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Учебная игра 3х3,4х4.</p>	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Интеллектуальная игра «Призывник года». Эстафеты с баскетбольным мячом посвящённая дню гражданской обороны.</p>	<p>https://infourok.ru/elektro_nnie https://resh.edu.ru</p>
4.	17ч	Лыжная подготовка	<p>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём</p>	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>https://infourok.ru/elektro_nnie https://resh.edu.ru</p>

			«лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.	Лыжный спорт в годы ВОВ.	
5.	3ч	Жизненно важное умение. теория	1.Футбол. 2.Волейбол. 3.Плавание.	Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья. История создания волейбола и футбола. Лыжный спорт в годы ВОВ. Презентация о истории футбола Викторина «Мир мячей» Игра по станциям « Весёлый осьминог»	https://infourok.ru/electro https://reshedu.ru

Особенности оценивания по физической культуре.

Текущее оценивание:

Оценивание учащихся 2-4 классов происходит по 4-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – словесное.

При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления четвертной отметки – не менее 3; за полугодие не менее – 6.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **«5» (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **«4» (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **«3» (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры овладел частично.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **«2» (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
2. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
3. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценивание качества выполнения упражнений (с учетом требований учебных нормативов).

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

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

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

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

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, легкой атлетике и лыжным гонкам – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Оценивание учащихся 2-4 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и имеющих количество текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки.

По своей направленности учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый.

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой физического воспитания. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснования оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и

двигательной подготовленности обучающихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

Учет должен согласовываться с

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические вопросы.

Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося.

Итоговый контроль организуется по четвертям (2-4 классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Оценивание обучающихся освобождённых по медицинским показаниям проводится по 4-балльной системе.

Учитель может оценить теоретическую часть используя различные формы (например: работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.). Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по 4-балльной шкале.

Оценочные материалы

1 класс

Мальчики			Упражнение <u>1 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
6.2	6.9	7.0	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.7	7.4	7.5
9.9	10.5	11.0	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	10.2	11.3	11.7
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
Без учета времени			Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени		
9	7	5	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	8	6	4.8
140	115	100	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	130	110	90
15	12	10	Метание теннисного мяча (м)	15	12	10
16	14	11	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	14	12	9
4	2	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
12	7	5	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	10	5	3
+6	+3	+1	<u>Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</u>	+7	+5	+3

2 класс

Мальчики			Упражнение <u>2 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.9	7.0	7.2	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.6	7.2	7.4
9.1	10.0	10.4	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	9.7	10.7	11.2
12.0	12.8	13.2	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	12.4	12.8	13.2
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
10	8	6	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	9	7	5
150	125	110	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	140	115	100
60	50	30	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	65	55	40
15	12	10	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	12	10	8
4	2	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
14	9	7	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	11	7	5
18	15	12	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	16	13	10
+4		+2	<u>Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</u>	+8	+6	+4

3 класс

Мальчики			Упражнение <u>3 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.7	6.6	6.8	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.3	6.8	7.0
8.8	9.9	10.2	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	9.3	10.3	10.8
12.0	12.2	12.4	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	11.8	12.4	13.0
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
Без учета времени			<u>Бег на 1500 метров (мин. сек)</u>	Без учета времени		
7.30	8.00	8.30	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	8.00	8.30	9.00
12	9	7	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	11	8	6
155	130	120	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	145	125	110
70	60	40	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	75	65	50
27	22	15	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	17	14	9

19	17	13	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	17	14	11
+8	+5	+3	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)</u>	+9	+7	+4
5	3	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
16	11	9	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	13	8	6
12	10	6	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	9	6	4

4 класс

Мальчики			Упражнение <u>4 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.5	6.3	6.7	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.2	6.6	6.8
11.0	11.5	12.0	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	11.4	11.8	12.2
8.6	9.5	9.9	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	9.1	10.0	10.4
11.2	11.4	11.6	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	11.5	11.8	12.2
5.10	5.50	6.20	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	6.00	6.30	6.50
Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		
7.00	7.30	8.00	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	7.30	8.00	8.30
165	140	130	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	155	135	120
290	260	220	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	260	220	180
100	90	80	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	90	70	60
80	70	60	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	90	85	70
14	11	7	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	10	6	4
5	3	2	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
17	13	11	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	13	9	7
30	25	17	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	19	15	10
+9	+6	+4	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)</u>	+10	+8	+5
20	18	15	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	18	15	12

График оценочных процедур НОО 2-4класс по физической культуре

Контрольные нормативы	Сроки выполнения	Начало года	Окончание года
-----------------------	------------------	-------------	----------------

Бег 30м	2неделя	сентябрь	май
Бег 60м	3неделя	сентябрь	май
Бег 1000м	1неделя	октябрь	май
Подтягивание	4неделя	октябрь	май
Наклон из положения лёжа (см)	2неделя	ноябрь	март
Челночный бег 3х10м	2неделя	декабрь	апрель
Челночный бег 4х9м	3неделя	декабрь	апрель
Прыжок в длину с места	4неделя	сентябрь	апрель
Подъём туловища за 30 сек	3неделя	ноябрь	март

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Учебно-методический комплект (программы, учебники, дидактический материал по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» и пр.)

Учебно-практическое оборудование

2. Козел гимнастический
3. Канат для лазанья
4. Стенка гимнастическая
5. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
6. Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)
7. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
8. Палка гимнастическая
9. Скакалка детская
10. Мат гимнастический
11. Гимнастический подкидной мостик
12. Кегли
13. Обруч детский
14. Рулетка измерительная
15. Лыжи детские (с креплениями, палками и ботинками)
16. Сетка волейбольная
17. Аптечка