

Муниципальное образование город Краснодар
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 94
имени Героя Советского Союза Ивана Рослого
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МАОУ СОШ № 94 МО г. Краснодара
от 30.08.2021 протокол № 1
Председатель _____ И.В. Попова
подпись руководителя ОУ _____ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По _____ физической культуре _____
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее образование (1-4 классы) _____

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов _____ 405 _____

Учитель, разработчик рабочей программы: Корзун Марина Иосифовна, учитель
физической культуры МАОУ СОШ № 94

Программа разработана в соответствии

ФГОС НОО

с учётом ООП НОО, рабочей программы «Физическая культура. 1-4 классы».
Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. Автор В.И.Лях (М.: Просвещение, 2021).

с учётом УМК предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. Автор В.И.Лях (М.: Просвещение, 2021).

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе примерной рабочей программы «Физическая культура. 1 – 4 классы». Автор В.И. Лях Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.(М: Просвещение, 2021).

Программа рассчитана на 405 часов

Класс	1	2	3	4	всего
Кол-во часов	99	102	102	102	405

В отличие от авторской программы в данной рабочей программе раздел «**Лыжные гонки**» **замене на «Кроссовая подготовка**», т.к. Краснодарский край относится к бесснежным регионам РФ, отсутствует раздел «**Плавание**», т.к. в школе отсутствует плавательный бассейн.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

1. Гражданско - патриотического воспитания:

- ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения предмета в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной литературы, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- детей на основе российских традиционных ценностей представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
- готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.

2. Духовно – нравственного воспитания:

- создание условий для формирования способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно нравственной компетенции — «становиться лучше»;
- способствование формированию основ нравственного самосознания личности (совести) — способности школьника формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
- способствование осознанию основ морали — осознанной учащимся необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом, укрепление у учащегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- развитие у обучающегося уважительное отношение к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим; доброжелательность и эмоциональную отзывчивость;
- создание условия для воспитания волевых качеств ученика, способности к критическому осмыслению своих сильных и слабых сторон.

3. Эстетического воспитания:

- воспитание основ эстетической культуры, способности различить и видеть прекрасное; развитие художественных способностей;

- воспитание чувства любви к прекрасному;
- учащиеся знакомятся основными направлениями эстетической культуры;
- получают возможность для развития художественных способностей и эстетического вкуса.

4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.

5. Трудового воспитания:

- коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей.

6. Экологического воспитания:

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;
- экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

7. Ценности научного познания

- популяризация научных знаний среди детей;
- мировоззренческие представления соответствующие современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;
- познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;
- познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметные результаты

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общие цели и пути её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- иметь готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

1 класс - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

2 класс - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3 класс - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

4 класс - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения, выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Ученик должен знать:

1 класс - об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

2 класс - о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.

3 класс - об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

4 класс - о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о физических качествах и общих правилах их тестирования; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Ученик должен уметь:

1 класс - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

2 класс - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

3 класс - организовывать и проводить самостоятельные занятия;

4 класс - уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

- **в циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; проплывать 25 м;

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек;

- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-баскетбол).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности

3 класс

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

Уровень физической подготовленности

4 класс

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

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 класс 99 ч.

Раздел 1.Основы знаний - 4 ч.

1.1 Знания о физической культуре - 2 ч.

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
 - характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

1.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 ч.

- физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность - 95 ч.

2.1 Легкая атлетика - 34 ч.

Ходьба

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого и набивного мяча.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Во время обучения осуществляется подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.2 Подвижные игры – 41 ч.

Игры по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Овладение умением в ловле, бросках, передачах, ведении мяча.

2.3 Гимнастика с основами акробатики - 20 ч.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Гимнастические упражнения прикладного характера

Акробатические упражнения и комбинации.

Висы и опоры.

2 класс - 102 ч.

Раздел 1.Основы знаний – в процессе урока

1.1 Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

1.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность -102 ч.

2.1 Легкая атлетика - 48 часов

Ходьба.

Бег - равномерный бег, с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка и развитие выносливости.

2.2 Подвижные игры - 29 ч.

Игры по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Овладение умением в ловле, бросках, передачах, ведении мяча.

2.3 Гимнастика с элементами акробатики -25 ч.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине. Акробатические комбинации - стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Строевые упражнения. Тестирование ГТО.

3 класс – 102 ч.

Раздел 1. Основы знаний – в процессе урока

1.1 Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

1.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность – процессе урока

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность - 102 ч.

2.1 Легкая атлетика - 47 ч.

Ходьба.

Бег - равномерный бег, с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка и развитие выносливости.

2.2 Подвижные игры - 36 ч.

Игры по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Овладение умением в ловле, бросках, передачах, ведении мяча.

2.3 Гимнастика с элементами акробатики -19 ч.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине. Акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Строевые упражнения. Тестирование ГТО.

4 класс - 102 ч.

Раздел 1. Основы знаний - 5 ч.

1.1 Знания о физической культуре – 3ч.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

1.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность –2 ч.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.

Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность - 97 ч.

2.1 Легкая атлетика - 45 ч.

Ходьба.

Бег - равномерный бег, с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка и развитие выносливости.

2.2 Подвижные игры - 35 ч.

Игры по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Овладение умением в ловле, бросках, передачах, ведении мяча.

2.3 Гимнастика с элементами акробатики - 17 ч.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине. Акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Строевые упражнения. Тестирование ГТО.

**Вес оценки за выполнение учащимися различных типов заданий
по физической культуре.**

Обозначение в электронном журнале	Типы заданий	Вес оценки
	Домашняя работа	10
О	Ответ на уроке (устный ответили выполнение теоретического задания на уроке)	10
А	Практическая работа (выполнение практических заданий на уроке)	10
ОР	Обучающая практическая работа	10
ТМ	Тематическая работа	10
РУ	Работа на уроке	10
СТ	Сообщение по теме	10
Ир	Индивидуальная работа (индивидуальное задание)	20
С	Самостоятельная работа	20
РпК	Работа по карточке	20
ПП	Проверочная работа (проверка освоенного умения и навыка)	20
М	Мониторинговая работа (мониторинг физической подготовленности или теоретических знаний)	20
Ди	Диагностическая работа	20
КТ	Компьютерное тестирование (тестирование теоретических знаний)	20
К	Контрольная работа (выполнение контрольного упражнения по пройденной теме)	30

Т	Тестирование (тестирование физических качеств и навыков, тестирование теоретических знаний)	30
Тр	Творческая работа	30
З	Зачёт (зачётное задание по пройденному разделу)	40
ИТ	Итоговое тестирование	40
Р	Реферат	40
Дк	Доклад	50
П	Проект	50

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Полнота итоговой оценки планируемых результатов обеспечивается двумя процедурами:

Формированием накопленной оценки, складывающейся;

Демонстрацией интегрального результата изучения курса входе выполнения итоговой работы. Это позволяет также оценить динамику образовательных достижений обучающихся.

Оценка достижения планируемых результатов в рамках накопительной системы может осуществляться по результатам выполнения заданий на уроках, по результатам выполнения самостоятельных творческих работ и домашних заданий. Задания для итоговой оценки должны включать:

Текст задания;

Описание правильно выполненного задания;

критерии достижения планируемого результата на базовом и повышенном уровне достижения.

Итоговая работа осуществляется в конце изучения курса физическая культура выпускникам и основной школы и может проводится как в письменной, так и устной форме (в виде письменной итоговой работы), в форме защиты индивидуального проекта. Федеральный государственный стандарт общего образования предполагает комплексный подход к оценке результатов образования (оценка личностных, мета предметных и предметных результатов основного общего образования). Необходимо учитывать, что оценка успешности освоения содержания всех учебных предметов проводится на основе системно-деятельностного подхода (то есть проверяется способность обучающихся к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач).

Критериями оценивания предметных результатов являются качественные (степень овладения знаниями, способами физкультурной деятельности, двигательными умениями и навыками) и количественные (динамика физической подготовленности) показатели.

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

**Методы оценивания:
стандартизированные письменные и
устные работы, тестирование.
Критерии оценивания знаний по физической культуре**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1–2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1–2 недочёта в последовательности излагаемого.	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, которое затрудняет дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал).

Для оценивания способов физкультурной деятельности используются методы: письменные и устные работы, практические и творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Критерии оценивания способов физической деятельности

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
1) учащийся демонстрирует способность к самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий.	1)Учащийся демонстрирует способность к самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2)допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий.	1)Учащийся демонстрирует способность к самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и помощи педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий.	1)Учащийся не демонстрирует способность к самостоятельным занятиям физической культурой;2)допускает грубые ошибки при оценке эффективности этих занятий.

Для оценивания техники выполнения двигательного действия используются методы: наблюдения, контроль техники выполнения упражнения.

Критерии оценивания техники выполнения двигательного действия

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется уверенно, слитно, свободно	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	Двигательное действие не выполнено

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов

Для оценивания уровня физической подготовленности используются контрольные испытания (тесты).

Критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и (или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и (или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и (или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и (или) нет прироста результата

Основной процедурой **итоговой оценки достижения метапредметных результатов** может являться защита итогового индивидуального проекта. Продуктом проектной деятельности могут быть:

- письменная работа (реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад и др.);
- творческая работа, представленная в виде выполнения физических упражнений, компьютерной программы и др.;
- материальный объект, макет, иное конструкторское изделие.

Виды и формы организации контроля

Контроль в управлении процессом обучения в школе осуществляется в виде текущего, оперативного и итогового учета успеваемости.

Текущий контроль проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса. На основе материалов текущего контроля используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания.

Оценка успеваемости по физической культуре, как и по другим предметам, выставляется по пятибалльной системе.

Оперативный, или периодический, контроль — это такая разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года.

Задачи оперативного контроля: выявить характер усвоения учащимися отдельных разделов программы: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол и др.), элементов борьбы самбо, и др.; определить характер воздействия учебного процесса на сдвиги в уровнях физического развития и физической подготовленности; определить подготовленность учащихся к выполнению норм и требований программы.

Оперативный контроль проводится после изучения логически законченной части раздела программы или в конце определенного этапа годичного цикла обучения. Этот вид контроля имеет целью проверку учебной деятельности учащихся и учителя по освоению большего объема программного материала. Результаты оперативного контроля выражены в оценках показателей физической подготовленности.

Итоговый контроль проводится в конце определенного этапа, периода (четверть, год) учебного процесса. Цель итогового контроля — выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать системы знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Итоговый контроль на завершающих этапах отдельных периодов учебного года заключается в сопоставлении плановых и реально достигнутых показателей успешности усвоения учащимися программного материала на промежуточных отрезках годичного учебного

процесса. Контрольная деятельность реализуется во фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной формах и самоконтроле.

Невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура».

При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися в соответствии с ФГОС и может соответствовать отметке «отлично».

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательных Программ по физической культуре для данной категории обучающихся. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», делается акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Оценивание учащихся специальной и подготовительной физкультурных групп возможно последующим критериям: положительная динамика показателей уровня развития умений и навыков; знание теоретических основ техники движений; участие в организации судействе соревнований; выполнение проектов и их защита.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам:

«Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов и подготовка проектов;

«Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

При работе с учащимися специальной и подготовительной физкультурных групп необходимо поддерживать постоянную связь с родителями учеников.

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
Распределение учебного времени на виды программного материала

Тема	Классы			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Раздел 1. Основы знаний.		В процессе урока		
1.1. Знания о физической культуре	2			3
1.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.3 Гимнастика с элементами акробатики	20	25	19	17
2.1. Легкая атлетика	34	48	47	45
2.2. Подвижные игры	41	29	36	35
Общее количество часов	99	102	102	102
ИТОГО	405			



1 класс 99 ч.

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
1. Основы знаний.	4	1.1.Знания о физической культуре	2	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.	1,7.
		1.2.Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	1,4,5,6.
2.Спортивно-оздоровительная деятельность	95	2.1.Легкая атлетика	34	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	4,5,6,7

			<p>ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	
--	--	--	---	--

			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по</p>	
--	--	--	---	--

				<p>приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p>	
		2.2.Подвижные игры	41	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, способностей к ориентированию в пространстве.</p> <p>Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Используют действия игр для развития координационных способностей.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	3,4,5
		2.3 Гимнастика с элементами акробатики	20	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических</p>	2,4,5,6

				упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
2 класс 102 ч.					
1. Основы знаний.	В процессе уроков	1.1. Знания о физической культуре	В процессе уроков	<p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Знакомятся с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» соответственно возрастным особенностям.</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий</p>	1,4,5,6,7
		1.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность			

				физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	102	2.1. Легкая атлетика	48	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивают навыки разновидностей ходьбы и развивают координационные способности. Осваивают навыки специальных беговых упражнений, развивают скоростные способности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,</p>	4,5,6,7

			<p>соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные</p>	
--	--	--	---	--

				<p>контрольные упражнения.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p>	
		2.2.Подвижные игры	29	<p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, и ведении мяча.</p> <p>Использовать действия игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p> <p>Использовать действия игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Используют действия игр для развития координационных способностей.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывать технику</p>	3,4,5,6

				игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их самостоятельно	
		2.3 Гимнастика с элементами акробатики	25	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезание, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают их исправлять. Осваивают технику в лазания и перелезание, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p>	4,6.

				Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
3 класс 102 часа					
1. Основы знаний.	В процессе уроков	1.1.Знания о физической культуре	В процессе уроков	<p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p> <p>Знакомятся с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» соответственно возрастным особенностям.</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>	1,2,3,4,5,6,7
		1.2.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
2.Спортивно-оздоровительная деятельность	102	2.1.Легкая атлетика	47	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	4,5,6,7

			<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья</p>	
--	--	--	--	--

				<p>и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Регулятивные УУД: выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применяют правила подбора одежды на открытом воздухе. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>	
		2.2.Подвижные игры	36	<p>Познавательные УУД: овладение элементарными умениями в ловле, бросках, и ведении мяча.</p> <p>Использовать действия игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Личностные УУД: использовать действия игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>	4,5,6,7

				<p>Коммуникативные УУД: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их самостоятельно.</p>	
		2.3.Гимнастика с элементами акробатики	19	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации числа разученных упражнений. Регулятивные УУД: описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>	3,4,5,6.

				<p>безопасности.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают и осваивают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p>	
4 класс 102 часа					
1. Основы знаний.	5	1.1.Знания о физической культуре	3	<p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p> <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p>	2,3,5,6.

				<p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p>	
		1.2.Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>	1,3,5,6
2.Спортивно-оздоровительная	97	2.1.Легкая атлетика	45	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют</p>	4,6,7.

деятельность			<p>характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Усвоение навыков метания, развитие скоростно-силовых</p>	
--------------	--	--	--	--

			<p>и координационных способностей. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Усвоение навыков ходьбы и координационных способностей. Усвоение навыков бега, развитие скоростных способностей. Совершенствование бега, развитие координационных способностей.</p> <p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
--	--	--	---	--

				Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
		2.2.Подвижные игры	35	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно	3,4,6,7

				<p>относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Организуют и проводят со сверстниками подвижные игры. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Использовать действия игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их самостоятельно.</p>	
		2.3 Гимнастика с элементами акробатики	17	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Осваивают опорные прыжки. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику упражнений. Описывают технику упражнений на</p>	1,3,4,5,6

				<p>гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают и осваивают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепление и совершенствование навыков бега, способностей к ориентированию в пространстве</p>	
Итого: 405 часов					

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
 методического объединения
 учителей ОБЖ и физической культуры
 МАОУ СОШ № 94
 от 30.08. 2021 года № 1

_____ М.И. Корзун
 подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
 по УВР

_____ Е.В. Стовбун
 подпись Ф.И.О.
 30.08. 2021 года