

Приложение к содержательному разделу ОПП НОО,  
утвержденной приказом от 30.08.2021 г. №01-10/413  
пункт 2.2. «Программы отдельных учебных предметов,  
курсов и курсов внеурочной деятельности», с изменениями  
приказ от 05.05.2022 №01-10/264

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

---

(наименование предмета)

---

Начальное общее образование, 1- 4 классы

---

(уровень образования, классы)

---

4 года

---

(срок реализации программы)

---

Составлена на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией В.И.Ляха, М.Просвещение, 2014

---

(наименование программы, автор)

---

Паршуковым О.Ю., учителем физической культуры, первая квалификационная категория

---

(кем составлена программа)

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета (далее РПУП) «Физическая культура» на уровне начального общего образования для обучения учащихся 1-4 классов МОУ «Косланская СОШ» разработана:

**в соответствии:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 06.10. 2009 г № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» в редакции от 26.11. 2010 г. № 1241, от 22.09. 2011 г. № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507; от 31.12.2015

**№1576; на основе:**

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Косланской СОШ»; **с учетом:**

- примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по

общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015г № 1/15, в редакции протокола от 28.10.2015г. №3/15);

Рабочая программа учебного курса физическая культура 1-4 классов составлена на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха М.: Просвещение — 2014;

Учебник Федерального перечня , в которых реализуется данная программа - Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005;

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы:**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Срок реализации программы: 4 года.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **1. Личностные универсальные учебные действия У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

—  
чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой. **Выпускник**

**получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник**

**научится:**

- *принимать и сохранять учебную задачу;*
- *учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;*
- *планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;*
- *учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;*
- *осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;*
- *оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;*
- *адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;*
- *различать способ и результат действия;*
- *вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать*

предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приёмов решения задач. **Выпускник получит**

**возможность научиться:**

– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

– осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

– осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

– строить логическое рассуждение, включающее установление

причинно-следственных связей;

произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:**

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему

решению в совместной

деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр

знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. **Выпускник получит возможность научиться:**
  - *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
  - *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
  - *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
  - *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
  - *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
  - *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
  - *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
  - *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
  - *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

### **3) В предметном направлении:**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. **Знания о физической культуре Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков

физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной

и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). **Выпускник получит**

**возможность научиться:**

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

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

### **Способы физкультурной деятельности Выпускник**

**научится:**

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

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

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

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

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

### **Физическое совершенствование Выпускник**

**научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2ч в неделю (всего 270ч): в 1 классе- 66ч, во 2 классе — 68ч, в 3 классе— 68ч, в 4 классе—68ч.

**Распределение учебных часов по классам**

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
1 класс	2 часа	33 недели	66 часов
2 класс	2 часа	34 недели	68 часов
3 класс	2 часа	34 недели	68 часов
4 класс	2 часа	34 недели	68 часа
<i>Итого:</i>			<i>270 часов</i>

**Содержание программы по разделам.**

**1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		Примерная программа	Рабочая программа
1	Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью и «Президентские состязания».	17	17
2	Спортивная гимнастика	8	8
3	Льжная подготовка	22	22
4	Плавание		4
5	Лёгкая атлетика и «Президентские состязания»-	19	19
6	Итого:	66	66

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		Примерная программа	Рабочая программа
1	Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью и «Президентские состязания»	17	17
2	Спортивная гимнастика	8	8
3	Лыжная подготовка	24	24
4	Плавание		4
5	Лёгкая атлетика и «Президентские состязания».	19	19
6	Итого:	68	68

## 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		Примерная программа	Рабочая программа
1	Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью, баскетбол, волейбол и «Президентские состязания»	17	17
2	Спортивная гимнастика	8	8
3	Лыжная подготовка	24	24
4	Плавание		4
5	Лёгкая атлетика и «Президентские состязания».	19	19
6	Итого:	68	68

## 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		Примерная программа	Рабочая программа
1	Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью, баскетбол, волейбол и «Президентские состязания»	17	17
2	Спортивная гимнастика	8	8
3	Лыжная подготовка	24	24
4	Плавание		4
5	Лёгкая атлетика и «Президентские состязания».	19	19
6	Итого:	68	68

## Содержание курса физической культуры

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся

темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой атлетики**

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;

прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. **На материале лыжных гонок**

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

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

#### На материале плавания

Правила поведения и техника безопасности на воде; способы плавания, особенности занятий в водной среде;

### Планирование уроков в 1 классе.

№урока всего	Тематика уроков.	во ча со в по ра зд Ко ел л	во ча со в вс ег Ко л	П ра кт ич ес ки е	Контроль (диагностиче ская кр (ДКР), тематическая работа (ТР), Тестирование (Т)
	<b>1.Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью и «Президентские состязания»</b>	<b>17 ч.</b>		<b>3ч.</b>	
1	1.Знакомство с содержанием и организацией уроков физкультуры.				
2	2.Шеренга. Колонна. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».Подвижные игры.				
3	3.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижные игры.				
4	4.Повороты переступанием. Подвижные игры с мячом.				
5	5.Игра в повороты на внимание. Подвижные игры с мячом.				
6	6.Различные виды ходьбы и бега. П/игры с мячом.				
7	7.Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. П/игры.				

8	8.Бросок и ловля мяча в парах. П/игры.				
9	9.Перестроение из колонны по одному в колонну по два. П/игры.				
10	10.Броски мяча в цель. П/игры.				
11	11.Подтягивания/отжимания – контроль.			количество	
12	12.Прыжок в длину с места – контроль.				
13	13.Поднимание туловища из положения «лёжа на спине» - контроль.				
14	14.Челночный бег – контроль.				
15	15.Наклон вперёд из положения сидя – контроль.			см	
16	16.Бег 1000 м – контроль.			мин/сек	
17	17.Бег 30 м – контроль.				
	<b>2. Спортивная гимнастика</b>	<b>8 ч.</b>		.	
18	1.Прыжки через препятствия, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Техника безопасности на уроках спортивной гимнастики.				
19	2.Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.				
20	3.Лазания и перелазания. Развитие гибкости. П/игры.				
21	4.Перекаты в группировке. Развитие силы верхнего плечевого пояса. П/игры.				
22	5.Перекаты в группировке на спине – контроль.				
23	6.Перекаты боком – контроль.				
24	7. «Шпагат» - контроль.				
25	8.Приседания на одной ноге – контроль.				
	<b>3. Лыжная подготовка</b>	<b>20 ч.</b>			

26	1.Ходьба на лыжах, как способ передвижения человека. ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря				
27	2.Переноска лыж на плече и под рукой. Передвижение в колонне.				
28	3.Ходьба на лыжах до 500 м.				
29	4.Передвижения на лыжах ступающим шагом.				
30	5.Спуски в основной стойке. Повороты переступанием на месте.				
31	6.Подъём в гору «лесенкой».				
32	7.Торможение падением.				
33	8.Спуск в основной стойке; прохождение на лыжах до 1000м.				
34	9. Подъём на склон «лесенкой»; прохождение на лыжах до 1000 м.				
35	10.Ходьба на лыжах до 500 м; торможение падением				
36	11.Ходьба на лыжах до 500 м; торможение падением.				
37	12.Прохождение на лыжах 1000 м.				
38	13.Подвижная игра на лыжах: «Охотники и олени»				
39	14.Подвижная игра на лыжах: «День и ночь».				
40	15. Подвижная игра на лыжах: «Встречная эстафета»				
41	16.Совершенствование спуска и подъёма.				
42	17.Контроль бега на 1000 м.				
43	18.Контроль спуска в основной стойке.				
44	19.Контроль подъёма «лесенкой».				
45	20.Контроль торможения падением.				
	<b>4.Плавание</b>	<b>4 ч.</b>			
46	1.Возникновение плавания. Правила техники безопасности.				
47	2.Основные способы плавания. Подготовительные упражнения.				

48	3.Работа ног при стиле «кроль».				
49	4.Работа рук при стиле «кроль».				
	<b>5. Лёгкая атлетика и «Президентские состязания.</b>	<b>17 ч.</b>		<b>3 ч.</b>	
50	1.Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. История возникновения л/атлетики.				
51	4.Бег из разных исходных положений и с разным положением рук. П/игры.				
52	5.Прыжки: на месте, с продвижением вперёд и назад, правым и левым боком П/игры.				
53	6.Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё. П/игры.				
54	7.Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы в стену. П/игры.				
55	8.Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы в цель. П/игры.				
56	9.Броски: большого мяча(1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. П/игры.				
57	10.Развитие скоростных качеств : игры-«Пятнашки», «Кто быстрее».				
58	11.Развитие скоростных качеств: эстафеты в колоннах.				
59	12.Подтягивания/отжимания – контроль.			количество	
60	13.Прыжок в длину с места – контроль.				
61	14.Поднимание туловища из положения «лёжа на спине» - контроль.				
62	15.Челночный бег – контроль.				
63	16.Наклон вперёд из положения сидя – контроль			см	
64	17.Бег 1000 м – контроль.			мин/сек	
65	18.Бег 30 м – контроль.				
66	19.Коми народные игры.				

### Планирование уроков во 2 классе.

№ уроков всего	Тематика уроков.	Контроль (единица измерения)
	<b>1.Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью и «Президентские состязания»17ч.</b>	<b>Зч.</b>
1	1.ТБ и единые требования на уроках физкультуры.	
2	2.Построение в колонну по одному. Подвижные игры.	
3	3.Построение в колонну по два. Подвижные игры.	
4	4.Движение в колонну по два. Подвижные игры	
5	5.Построения в шеренги. Повороты на месте. П/игры	
6	6. Передача и ловля волейбольного мяча одной и двумя руками. Игра «Снайпер».	
7	7. «Подтягивания»-м./ «отжимания»-д.	количество раз
8	8.Прыжок в длину с места.	
9	9.Поднимание туловища из положения «Лёжа на спине».	
10	10.Челночный бег 3 по 10 метров.	
11	11.Наклон вперед из положения сидя.	см
12	12.Бег 1000 метров.	минуты и сек.
13	13.Бег 30 метров.	
14	14.Игра «Лапта» - изучение.	
15	15.Броски и ловля теннисного мяча. П/игры.	
16	16.Игра «Города»- изучение.	
17	17.Приёмы транспортировки пострадавших. «Лапта» и «Города».	
	<b>2.Спортивная гимнастика-8 часов.</b>	
18	1.ТБ на занятиях спортивной гимнастикой.	
19	2.Акробатические упражнения: кувырок назад, кувырок в сторону в группировке - изучение.	
20	3.Акробатические упражнения – совершенствование.	
21	4.Опорные прыжки через «козла» с поддержкой.	
22	5. 2-3 кувырка назад слитно.	
23	6.Опорный прыжок с поддержкой	
24	7.Приседания на одной ноге.	
25	8. «Шпагат».	
	<b>3. Лыжная подготовка – 22 часа.</b>	
26	1.ТБ, подбор лыжного инвентаря.	
27	2.Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Строевые упражнения.	
28	3. Укладка лыж на снег, крепление лыж к ботинкам. Прохождение в медленном темпе 1000 м.	

29	4. Движение с лыжами в руках и на плече на лыжню. Ходьба на лыжах 1000 м.	
30	5. Повороты переступанием на месте; прохождение 1000 м.	
31	6. Передвижение ступающим шагом с палками;	
	прохождение 1000 м.	
32	7. Ступающий шаг с палками в гору; ходьба 1000 м.	
33	8. Передвижение скользящим шагом с палками; ходьба 1000 м.	
34	9. Торможение падением на спуске; прохождение 1000 м.	
35	10. Торможение «плугом»; прохождение 1000 м.	
36	11. Спуск с уклона 15-20 градусов в низкой стойке; прохождение 1000 м.	
37	12. Спуск с уклона 30-40 градусов в низкой стойке; прохождение 1000 м.	
38	13. Подъём на склон «ёлочкой»; прохождение 1000 м.	
39	14. Торможение «плугом»; »; прохождение 1000 м.	
40	15. Дистанция 1 км на скорость.	
41	16. Подвижные игры на лыжах. Прохождение 1500 м.	
42	17. Подвижные игры на лыжах «слалом»; прохождение 1500 м.	
43	18. Спуск в низкой стойке.	
44	19. Проведение закаливающих процедур.	
45	20. Передвижение скользящим шагом.	
46	21. Подвижные игры на лыжах «подними предмет»; прохождение 1500 м.	
47	22. Дистанция 1 км на скорость.	
	<b>4. Плавание – 4 ч.</b>	
48	1. Изучение техники дыхания	
49	2. Изучение согласования движений руками с дыханием	
50	3. Изучение согласования движений руками и ногами при задержанном дыхании	
51	4. Изучение способа плавания в полной координации	
	<b>5. Лёгкая атлетика и «Президентские состязания» - 17 ч.</b>	<b>3 ч.</b>
52	1. ТБ при обращении с л/а снарядами. Антропометрия.	

53	2.Бег 30 метров с высокого старта. П/игры.	
54	3.Броски большого мяча сидя из-за головы. П/игры.	
55	4.Челночный бег 3 по 10 метров с высокого старта П/игры	
56	5.Прыжки высоту с прямого разбега. П/игры.	
57	6.Метание малого мяча в стену; п/игры.	
58	7.Метание малого мяча в цель; п/игры.	
59	8.Метание малого мяча на дальность; п/игры.	
60	9.Подтягивания- м./отжимания- д.	колич-во раз
61	10.Прыжок в длину с места.	
62	11.Поднимание туловища из положения «лёжа на спине».	
63	12.Челночный бег 3 по 10 метров.	
64	13.Наклон вперёд из положения «сидя».	см
65	14.Бег 1000 метров	мин/сек
66	15.Бег 30 метров.	
67	16.Игра «Лапта».	
68	17.Коми народные игры.	

### Планирование уроков в 3 классе.

№ уроков всего.	Тематика уроков.	Контроль (единица измерения)
	<b>1. Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью, баскетбол, волейбол и «Президентские состязания»-17ч.</b>	<b>3ч.</b>
1	1.ТБ и единые требования на уроках физической культуры.	
2	2.Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижные игры.	
3	3.Баскетбол: передвижения, остановка прыжком.	
4	4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди. П/игры.	
5	5.Бросок мяча в кольцо с места двумя руками от груди. П/игры	
6	6. «Подтягивания»- м. / «отжимания» - д.	количество
7	7.Прыжок в длину с места.	
8	8.Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
9	9. Челночный бег 3 по10 метров.	
10	10.Наклон вперёд из положения сидя	см
11	11.Бег 1000 метров	мин/сек

12	12.Бег 30 метров	
13	13. Волейбол: приём мяча снизу двумя руками	
14	14. Волейбол: передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.	
15	15.Совершенствование приёмов игры в волейбол.	
16	16.Игра «лапта».	
17	17.Совершенствование приёмов игры в баскетбол.	
	<b>2.Спортивная гимнастика – 8 часов.</b>	
18	1.ТБ на занятиях спортивной гимнастикой.	
19	2.Акробатические упражнения: кувырок вперёд, стойка на лопатках прогнувшись, мост из положения лёжа на спине.	
20	3. Акробатические упражнения - совершенствование.	
21	4.Опорные прыжки через «козла» с поддержкой.	
22	5.2-3 кувырка вперёд слитно.	
23	6.Опорный прыжок с поддержкой.	

24	7.Приседания на одной ноге.	
25	8. «Шпагат».	
	<b>3.Лыжная подготовка – 22 часа.</b>	
26	1.Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря.	
27	2. Передвижение по дороге до лыжни по правилам дорожного движения. Ходьба на лыжах 1км.	
28	3. Построение с лыжами в руках в одну шеренгу; строевые упражнения. Ходьба на лыжах до 1,5 км.	
29	4.Повороты на месте вокруг носков лыж. Прохождение на лыжах до 1,5 км.	
30	5.Подъём на склон наискось без палок. Прохождение 1,5 -2 км.	
31	6.Скользкий шаг. Ходьба на лыжах до 2-2.5 км.	
32	7.Подъём на склон «ёлочкой». Прохождение 1.5км	
33	8.Дистанция 1 км на скорость.	
34	9.Торможение падением; ходьба на лыжах до 1,5 км.	
35	10.Подвижная игра на лыжах «салки».	
36	11.Спуск со склона в основной стойке; прохождение 1.5 км.	
37	12.Скользкий шаг. Спуск «слалом».	
38	13.Торможение «плугом»; ходьба на лыжах до 1,5 км.	

39	14.Торможение «плугом».	
40	15.Развитие выносливости во время лыжных прогулок	
41	16.Подъём на склон «ёлочкой».	
42	17.Прохождение на лыжах 2.5-3 км.	
43	18.Спуск в «основной стойке».	
44	19.Прохождение на лыжах 2.5-3 км.	
45	20.Передвижение скользящим шагом без палок	
46	21.Подвижные игры на лыжах.	
47	22. Дистанция 1 км на скорость	
	<b>4. Плавание – 4 часа.</b>	
48	1.Ошибки в технике способов плавания и пути их устранения.	
49	2.Проплывание определённой дистанции одним стилем.	
50	3.Знакомство со вспомогательными видами плавания.	
51	<b>4.Транспортировка пострадавших.</b>	
	<b>4.Лёгкая атлетика и «Президентские состязания» - 17 часов.</b>	<b>3ч.</b>
52	1. ТБ при обращении с л/а снарядами. Проведение элементарных соревнований.	
53	2. Челночный бег с высокого старта 3х10 метров; эстафеты.	
54	3. Бег 30 метров с высокого старта; эстафеты.	
55	4.Прыжки в высоту через резинку; «лапта».	
56	5. Прыжки в высоту через планку «перешагиванием»; игра «города».	
57	6. Эстафеты по кругу с передачей эстафетной палочки.	
58	7. Метание мяча на дальность; игра «Города».	
59	8.Метание мяча в цель; игра «Города».	
60	9.Подтягивания - м. / отжимания - д.	количество
61	10.Прыжок в длину с места.	
62	11.Поднимание туловища из положения «лёжа на спине».	
63	12.Челночный бег 3 по 10 метров.	
64	13.Наклон вперёд из положения сидя.	см
65	14.Бег 1000 метров.	Мин/сек
66	15.Бег 30 метров.	
67	16. Способы ориентирования в лесу	

68	17.Коми народные игры.	
----	------------------------	--

**Планирование уроков в 4 классе.**

<b>№ урока всего</b>	<b>Тематика уроков</b>	<b>Контроль (единица измерения)</b>
	<b>1.Физическая подготовка с общеразв. направленностью, баскетбол, волейбол и «Президентские состязания» -17 ч.</b>	<b>3ч.</b>
1	1.ТБ и единые требования на уроках физической культуры	
2	2.Перестроения из колонны по одному в колонны по два и три. Подвижные игры.	
3	3.Волейбол: передача мяча с собственным подбрасыванием на месте; подвижные игры	
4	4.Передача мяча сверху через сетку; п/игры.	
5	5.Формирование правильной осанки; п/игры.	
6	6. Игра в «Пионербол».	
7	7. «Подтягивания» – м. / «отжимания» – д.	количество
8	8.Прыжок в длину с места.	
9	9.Поднимание туловища из положения «лёжа на спине».	
10	10.Челночный бег 3 по 10 метров.	
11	11.Наклон вперёд из положения «сидя».	см
12	12.Бег 1000 метров	мин/сек
13	13.Бег 30 метров.	
14	14.Баскетбол: ведение мяча правой и левой руками; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	
15	15.Передача мячей по кругу; игра «лапта».	
16	16.Игра «отбери мяч»; Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.	
17	17.Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	
	<b>2.Спортивная гимнастика – 8 часов.</b>	
18	1. ТБ на уроках спортивной гимнастики.	
19	2.Акробатика: кувырки вперёд и назад, переворот боком.	
20	3.Из стойки на лопатках перекат вперёд – перекатом назад стойка на лопатках; п/игры.	
21	4.Лазание по канату в три приёма; о/ прыжки через «козла» с поддержкой; п/игры.	
22	5.Переворот вперёд боком.	
23	6.Опорный прыжок через «козла» с поддержкой.	
24	7. Приседание на одной ноге.	
25	8 . «Шпагат».	

	<b>3.Лыжная подготовка – 22 часа.</b>	
26	1.ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	
27	2.Строевые приёмы с лыжами при построении в шеренгу и в колонну.	
28	3. Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение 2 км.	
29	4. Одновременный двухшажный ход. Прохождение 2 км.	
30	5.Спуск в низкой стойке; ходьба 2 км.	
31	6.Преодоление ворот на склоне без лыжни; ходьба 2 км.	
32	7.Повороты переступанием на спуске; ходьба 2 км.	
33	8.Прохождение на лыжах до 3-3.5 км.	
34	9 Одновременный двухшажный ход с палками.	
35	10.Слалом; прохождение до 2 км с ускорениями.	
36	11.Торможение «упором»; 1км в ускоренном темпе.	
37	12.Дистанция 1 км на скорость.	
38	13.Подвижная игра на лыжах «укатись за два шага».	
39	14.Подвижная игра «салки».	
40	15. Подъём на склон «полуёлочкой».	
41	16.Подвижные игры на лыжах .	
42	17.Преодоление ворот на склоне без лыжни.	
43	18.Подвижные игры на спуске.	
44	19.Повороты переступанием на спуске.	
45	20. Торможение «упором».	
46	21. Игры на спуске.	
47	22. Дистанция 1 км на скорость.	
	<b>4.Плавание – 4 часа.</b>	
48	1.Оказание первой помощи пострадавшему.	
49	2.Изучение техники плавания способом «брасс».	
50	3. Правила соревнований, правила судейства и определения победителя.	
51	4. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	
	<b>5.Лёгкая атлетика и «Президентские состязания» - 17 ч.</b>	<b>3ч.</b>
52	3. ТБ при обращении с л/а снарядами. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях.	
53	4. Низкий старт, стартовое ускорение; эстафеты на скорость.	
54	5. Эстафеты по кругу с передачей эстафетной палочки.	
55	6. Метание малого мяча с разбега на дальность	

56	7. Метание малого мяча в цель; игра «подвижная цель».	
57	8. Бег на дистанцию 300 м с максимальной интенсивностью.	
58	9. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»: переход планки и приземление.	
59	10. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»: прыжки на максимальный результат.	
60	11. «Подтягивания» - м. / «отжимания» - д.	количество
61	12. Прыжок в длину с места.	
62	13. Поднимание туловища из положения «лёжа на спине».	
63	14. Челночный бег 3 по 10 метров.	
64	15. Наклон вперёд из положения сидя.	см
65	16. Бег 1000 метров.	мин/сек
66	17. Бег 30 метров.	
67	18. Способы ориентирования в лесу.	
68	19. Коми народные игры.	

### **Система оценки достижений учащихся.**

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

#### **Формы стартового оценивания: сдача нормативов**

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

**Формы текущего оценивания:** персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы.

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

**Формы промежуточной (итоговой) аттестации:**

- типовые задания по оценке личностных результатов; итоговые
- проверочные работы по предмету физическая культура; сдача
- нормативов.

**Критерии оценивания различных видов работ**

- Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс:**
- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме; • «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущены две незначительные ошибки, например - небольшое нарушение ритма движения, нерешительность.
- «3» - упражнение выполнено, в основном, правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движениях – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
- «2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.
- Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

**Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу «5»**

- ставится если:

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

«4» - выставлена тогда, когда:

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

«3» - ставится если:

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

«2» - получает тот, кто:

- - не раскрыл основное содержание учебного материала;
- - не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- - при проверке выполнения ДЗ не ответил ни на один из вопросов;
- - допустил грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

#### **Итоговые оценки**

- Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок.
- Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

#### **Планируемые результаты изучения учебного предмета Требования к уровню подготовки обучающихся**

##### **1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности

**2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса **должны иметь**

**представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки; **уметь:**
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия; демонстрировать уровень физической подготовленности

### **3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса **должны**

**иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; уметь:
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; демонстрировать уровень физической подготовленности

### **4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса **должны знать**

**и иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; **уметь:**

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; демонстрировать уровень физической подготовленности

#### Используемая литература:

Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2017;

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005;

Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014;

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»;

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998;

Патрикеев А.Ю., Поурочные разработки по физкультуре 1,2,3,4 класс, Москва, «Вако» 2014;

Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (I–XI классы), Москва, 1995;

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

### **Контрольные нормативы по предмету физическая культура по ФГОС 14 классы.**

#### **НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА:**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	165	140	130	155	135	125
<b>Прыжок в высоту способом перешагивания</b>	см	90	85	80	80	75	70
<b>Подтягивание на перекладине</b>	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
<b>Отжимания от пола</b>	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
<b>Приседания за 1 минуту</b>	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
<b>Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)</b>	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
<b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	160	130	120	150	130	115

<b>Подтягивание на перекладине</b>	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
<b>Отжимания от пола</b>	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
<b>Приседания за 1 минуту</b>	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
<b>Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)</b>	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
<b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	150	125	110	140	120	105
<b>Подтягивание на перекладине</b>	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
<b>Приседания за 1 минуту</b>	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
<b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6

<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	140	115	100	130	110	90
<b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине</b>	кол-во раз	12	6	4	10	5	3