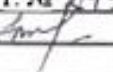
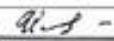



«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
На заседании методического совета МБОУ «Малоямьшская средняя общеобразовательная школа»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе	Директор МБОУ «Малоямьшская СОШ»
Пр. от 28.06 2021г. № 243		
Председатель Винтер Н.А. 	С.Н. Ильина  28.06 2021г.	М.А. Помогин  Пр. от « 28.06 2021 г.» № 243



**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
1 класс

Составитель: учитель Физической культуры  
Терещенко О.А.

с. Малый Имыш  
2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373)

- Закона «Об образовании в Р.Ф.» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ);
  - Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, 2009 г ( с изменениями от 22.09.2011, приказ № 2357 «О внесении изменений»);
  - Письма департамента государственной политики в сфере общего образования от 28 октября 2015 г. №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
  - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младших школьников умения учиться ;
  - Авторской программы Канакина В.П., Горецкий В.Г. «Русский язык. 1-4 классы», являющейся составной частью системы учебников «Школа России»;
  - Основной образовательной программы начального общего образования (принято на заседании педагогического совета МБОУ «Малоимышская СОШ», протокол № 1 от 30.08.2018 г., приказ № 178 от 31.08.2018 г.);
  - Положением о рабочей программе МБОУ «Малоимышская СОШ».
  - на основе программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы Т.В Петрова, Н.В. Полянская, С.С. Петров М.: Вентана - граф, 2013 г) и примерной программы начального общего образования по физической культуре.
- Программа учебного предмета «Физическая культура», является составной частью основной образовательной программы начального общего образования (ООПНОО) МБОУ «Малоимышская СОШ».
- Программа воспитания МБОУ «Малоимышская СОШ» на 2021-2025 гг., протокол №6 от 25.06.2021 г., Приказ №244 от 28.06.2021 г.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основными направлениями начального общего образования являются:

- формирование универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих возможность продолжения образования в начальной школе;
- воспитание основ умений учиться — способности к самоорганизации с целью постановки и решения учебно-познавательных и учебно-практических задач;

- индивидуальный прогресс в основных сферах развития индивидуальной личности — мотивационно-смысловой, познавательной, эмоциональной, волевой, а также в области саморегуляции своего организма (телесных, интеллектуальных и психофизических особенностей) для повышения качества жизни.

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

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая **цель обучения учебному предмету** «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

1. **Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета**:

формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Программа воспитания является обязательной частью основных образовательных программ, направлена на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Модуль «Школьный урок» имеет потенциал:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности и др.;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию **принципа достаточности и сообразности**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Также будет реализован **принцип вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию **приоритетных задач образования** — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается 1 из расчёта 3 часа в неделю (99 часов)

**Методы проведения занятий:** метод показа, метод сравнения, метод анализа. **Формы организации учебного процесса:** индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы. Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная площадка для проведения уроков на свежем воздухе, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом. Выполняя программный материал, уроки проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

### **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:**

Обучение строится на основе системно-деятельностного подхода.

Используемые технологии: безотметочное обучение в первом классе, ИКТ. Наблюдение за процессом формирования УУД проходит через наблюдения, тестирования, беседы, сдачу контрольных нормативов.

**Материально – техническое обеспечение**

	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Кол - во</b>	<b>Примечание</b>
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
<b>1.</b>	Образовательные программы Учебно-методические пособия и рекомендации Журнал “Физическая культура в школе”	1	
<b>Печатные пособия</b>			
<b>2.</b>	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	1	
<b>Технические средства обучения (ТСО)</b>			
<b>4.</b>	Музыкальный центр	1	
<b>Экранно-звуковые пособия</b>			

<b>5.</b>	Аудиозаписи	<b>1</b>	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>			
<b>6.</b>	Бревно напольное (3 м)	<b>1</b>	
	Козел гимнастический	<b>1</b>	
	; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий);	<b>1</b>	
	мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи	<b>1</b>	
	футбольные		
	Скакалка детская	<b>10</b>	
	Мат гимнастический		
	Кегли		
	Планка для прыжков в высоту	<b>1</b>	
	Стойка для прыжков в высоту	<b>1</b>	
	Флажки: разметочные с опорой; стартовые		
	Лента финишная	<b>1</b>	
	Дорожка разметочная резиновая для прыжков	<b>1</b>	
	Рулетка измерительная	<b>1</b>	
	Лыжи детские (с креплениями и палками)	<b>10</b>	
	Щит баскетбольный тренировочный	<b>1</b>	
	Сетка волейбольная	<b>1</b>	
	Аптечка		
<b>Игры и игрушки</b>			
<b>8.</b>	Стол для игры в настольный теннис	<b>1</b>	
	Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	<b>1</b>	

### 1. Планируемые результаты

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека

**Предметные результаты** характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.



## **2.Содержание предмета**

### **Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО

### **Способы самостоятельной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища. Информирование об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта.

### **Физическое совершенствование**

Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованые шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

### **Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом

Повороты: переступанием на месте и в движении

Спуски: в основной стойке

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

### **Подвижные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дольше прокатится”.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Требования к уровню подготовки обучающихся по классам.**

#### **1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса получат возможность научиться:

- иметь представления:
  - связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - способах изменения направления и скорости движения;
  - режиме дня и личной гигиене;
  - правилах составления комплексов утренней зарядки;
  - 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

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

### Распределение учебных часов на освоение разделов и тем учебной программы

Разделы и темы программногматериала	Класс 1
<b>Основы знаний по физической культуре</b>	<b>3</b>
<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>4</b>
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>92</b>
Легкая атлетика	20
Подвижные игры	36
Гимнастика с основами акробатики	12
Лыжная подготовка	20
Физкультурно- оздоровительная деятельность	4
Итого (ч.)	99

## Тематическое планирование I класс (99ч.)

№ УРОК А раздел	ДАТА	ТЕМА УРОКА	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УРОКА	ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКЕ	ФОРМИРУЕМЫЕ УУД
1-2 <b>Знания о физической культуре (2ч.)</b>		<p>1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека</p> <p>2. Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека.</p>	<p>Физическая культура. Что такое физическая культура. <b>Основные содержательные линии.</b> Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Как возникли физические упражнения. <b>Основные содержательные линии.</b> Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Чему обучают на уроках физической культуры <b>Основные содержательные линии.</b></p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закалывание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, <b>объяснять</b> значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. <b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу. <b>Определять</b> виды спорта по характерным для них</p>	<p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (владение диалоговой формой коммуникации, постановка вопросов)</p> <p><b>Личностные</b> (смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом)</p>

			<p>Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p>	<p>техническим действиям.</p>	
<p>3 Спос обы физк ульт урно й деят ельно сти(1 ч.)</p>		<p>3. <b>Самостоятельн ые игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p><b>Игры на свежем воздухе.</b> Одежда для игр и прогулок. <b>Основные содержательные линии.</b> Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. <i>Подвижные игры.</i> <b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p>	<p><b>Рассказывать</b> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. <b>Объяснять</b> пользу подвижных игр. <b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. <b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. <b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек</p>	<p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, моделирование, установка аналогии) <b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации) <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) <b>Личностные</b> (смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом)</p>
<p>Спор тивн о- оздор овит ельн ая деят ельно сть. Легк ая атлет</p>		<p>4. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения 5. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). <b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, моделирование, установка аналогии) <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, постановка учебных задач) <b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой</p>

ика (10ч.) 4-7		<p>6. Техника выполнения бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге;</p> <p>7. Техника выполнения бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).</p>			формы коммуникации)
8-10		<p>8. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжка одной ногой и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд</p> <p>9. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево);</p> <p>10. Техника выполнения прыжков: левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>	<p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение)</p> <p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль.)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (построение монологических высказываний, продуктивное содействие в разрешении конфликтов).</p>



11-13		<p>11. <i>Общеразвивающие физические упражнения.</i>  <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</p> <p>12. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.</p> <p>13. Легкоатлетические упражнения правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p>	<p><b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.  <b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>	<p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)  <b>Коммуникативные</b> (аргументация собственного мнения, владение диалоговой формой коммуникации)  <b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение)</p>
14-15 <b>Физкультурно-оздоровительная</b>		<p>14. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p> <p>15. Упражнения утренней зарядки</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений утренней зарядки, <b>определять</b> направленность их воздействия.  <b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки.  <b>Соблюдать</b> последовательность выпол-</p>	<p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, моделирование, установка аналогии)  <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, постановка учебных задач)</p>

деятельность(2 ч.)			для восстановления дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки № 1, 2, 3.	нения упражнений и заданную дозировку.	<b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)
16-19 Подвижные игры 14ч.		<p>16. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания броски; упражнения для развития координации движений, выносливости быстроты</p> <p>17. Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки»</p> <p>18. «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам»,</p> <p>19. «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.</p>	<b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.	<p><b>Участвовать</b> в подвижных играх.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности</p>	<p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)</p> <p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации)</p> <p><b>Личностные</b> (самоопределение-система оценок и представлений о себе)</p>

20-23		<p>20. <b>Спортивные игры. Футбол:</b> удар по неподвижному и катящемуся мячу</p> <p>21. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места.</p> <p>22. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.</p> <p>23. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные технические приёмы игры в футбол. <b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p>	<p><b>Познавательные</b> (преобразование информации, классификация, обобщение) <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) <b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)</p>
24-27		<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>24 <b>Баскетбол:</b> передачи и ловля мяча</p> <p>25 Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.</p> <p>26 Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.</p> <p>27 Бросок мяча двумя руками снизу стоя</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p>	<p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технические приёмы игры в баскетбол. <b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p>	<p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации, установление аналогии) <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) <b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе)</p>

		месте.			
28-29		<p>28. Подвижные игры разных народов</p> <p>29. Отражение в подвижных играх традиций и культурных ценностей своего народа.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</p>	<p><b>Интересоваться</b> культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Принимать</b> активное участие в национальных играх, <b>включаться</b> в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p>	<p><b>Познавательные</b> (поиск информации, классификация, обобщение)</p> <p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)</p>
30 <b>Знания о физической культуре (1ч.)</b>		<p>30. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплекс ГТО</p>	<p><b>Кто как передвигается.</b> Как передвигаются животные.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</p> <p><b>Как передвигается человек.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.).</p>	<p><b>Находить</b> общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных.</p> <p><b>Объяснять</b> на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p> <p><b>Называть</b> основные способы передвижения животных.</p> <p><b>Определять</b>, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p>	<p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (владение диалоговой формой коммуникации, постановка вопросов)</p> <p><b>Личностные</b> (самоопределение- система оценок и представлений о себе)</p>

<p>31-32 Гимн ас- тика с осно вами acro бати- ки 12ч.</p>		<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>31. Организующие команды и приёмы:</b> <i>строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</i></p> <p><b>32.</b> Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!».</p>	<p><b>. Строевые упражнения.</b> <i>Построения.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений. <i>Исходные положения.</i></p> <p><b>. Основные содержательные линии.</b> Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений</p>	<p><b>Характеризовать</b> строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p><b>Объяснять и демонстрировать</b> технику выполнения строевых команд.</p> <p><b>Называть</b> способы построения и <b>различать</b> их между собой.</p> <p><b>Называть</b> правила выполнения строевых упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p><b>Называть</b> основные исходные положения.</p> <p><b>Выполнять</b> основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.).</p>	<p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации)</p> <p><b>Регулятивные</b> (выполнение плана, самоконтроль)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)</p>
<p>33-34</p>		<p><b>33. Акробатические упражнения.</b> Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p> <p><b>34.</b> Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения. Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на</p>	<p><b>Называть</b> основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.</p>	<p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)</p> <p><b>Познавательные</b> (моделирование, постановка проблем, выдвижение гипотез)</p> <p><b>Коммуникативные</b></p>

			<p>пятках. Техника их правильного выполнения.</p> <p>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</p> <p>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.</p>		<p>(постановка вопросов, сотрудничество в группе)</p> <p><b>Личностные</b> (самоопределение- система оценок и представлений о себе)</p>
35-36	<p>35. Акробатические комбинации</p> <p>36. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p>	<p><b>Выполнять</b> фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).</p> <p><b>Выполнять</b> акробатические</p>	<p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)</p> <p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе)</p> <p><b>Личностные</b> (самоопределение- система оценок и представлений о себе)</p>	

				комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.	
37-38		<p>37. Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Передвижение по гимнастической стенке</i></p> <p>38. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p>	<p><b>Познавательные</b> (поиск информации, анализ и интерпретация информации) <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) <b>Коммуникативные</b>(постановка вопросов)</p>
39-40		<p>39. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания</p> <p>40. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски и тд.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p><b>Уверенно преодолевать</b> полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>	<p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации) <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) <b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе) <b>Личностные</b> (самоопределение- система оценок и представлений о себе)</p>

41-42		<p><b>41. <i>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики:</i></b> развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p>	<p><b>Выполнять</b> гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p>	<p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) <b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации) <b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе)</p>
43-44		<p><b>Самостоятельные занятия.</b> 43. 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</p>	<p><i>Режим дня. Что такое режим дня.</i> <b>Основные содержательные линии.</b> Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу. Утренняя зарядка. <b>Основные содержательные линии.</b> Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки. Физкультминутка. <b>Основные содержательные линии.</b> Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. Личная гигиена. <b>Основные содержательные линии.</b> Личная гигиена, её основные процедуры.</p>	<p><b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека. <b>Выделять</b> основные дела, <b>определять</b> их последовательность и время выполнения в течение дня. <b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека. <b>Выделять</b> основные дела, <b>определять</b> их последовательность и время выполнения в течение дня. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. <b>Раскрывать</b> значение утренней зарядки, её положительное влияние на</p>	<p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации) <b>Коммуникативные</b> (владение диалоговой формой коммуникации, постановка вопросов) <b>Личностные</b> (смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом)</p>



		<p>дня(утренняя зарядка, физкультминутки)</p> <p>44. Режим дня как план основных дел, намеченных на день.</p> <p>Составление индивидуального режима дня по образцу.</p>	<p>Связь личной гигиены со здоровьем человека. <b>Осанка. Что такое осанка.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p><b>Упражнения для осанки.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений.</p> <p>Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении).</p> <p>Упражнения для укрепления мышцы, туловища (без предметов и с предметами).</p>	<p>организм человека.</p> <p><b>Называть</b> основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Называть</b> упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки.</p> <p><b>Рассказывать</b> о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p><b>Рассказывать</b> о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека.<b>Определять</b> осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p><b>Называть</b> основные признаки <u>правильной и неправильной осанки.</u></p>	
--	--	---	--	--	--

<p>45-46</p> <p><b>Лыжная подготовка 20ч.</b></p>		<p><b>Игры и занятия в зимнее время года.</b></p> <p>45. Польза занятий физической культурой в зимнее время года.</p> <p>46. Требования к одежде для зимних прогулок.</p>	<p><b>Игры и занятия в зимнее время года.</b> Как правильно одеваться для зимних прогулок.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок. <i>Катание на санках.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.</p>	<p><b>Характеризовать</b> прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.</p> <p><b>Правильно выбирать</b> одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p><b>Характеризовать</b> способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>	<p><b>Познавательные</b> (преобразование информации, классификация, обобщение)</p> <p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, выполнение плана)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)</p>
<p>47-48</p>		<p>47. Одежда лыжника. Команды лыжнику.</p> <p>48. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>Одежда лыжника.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. <i>Команды лыжнику.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.</p>	<p><b>Правильно выбирать</b> одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p><b>Одеваться</b> для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды, стоя на месте и при передвижении.</p> <p><b>Передвигаться</b> на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>	<p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (владение диалоговой формой коммуникации, постановка вопросов)</p> <p><b>Личностные</b> (смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом)</p>

49-50		<p><b>49. Общеразвивающие физические упражнения</b>  <i>На материале лыжных гонок:</i>          развитие координации движений, выносливости</p> <p><b>50. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>          Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.          Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.  <b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств</p>	<p><b>Регулятивные</b>          (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)  <b>Коммуникативные</b>          (аргументация собственного мнения, владение диалоговой формой коммуникации)  <b>Познавательные</b>          (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение)</p>
-------	--	---	--	--	--

51-54		<p>51. <b>Лыжные гонки.</b></p> <p>52. Передвижение на лыжах; спуски</p> <p>53. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте.</p> <p>54. Техника выполнения основной стойки лыжника при спуске с пологого склона.</p>	<p><b>Передвижение на лыжах.</b> Основная стойка лыжника.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения основной стойки, <b>объяснять</b>, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.</p>	<p><b>Познавательные</b> (преобразование информации, классификация, обобщение)</p> <p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, выполнение плана)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)</p>
55-59		<p>55. <b>Ступающий шаг.</b></p> <p>56. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов.</p> <p>57. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.</p> <p>58. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.</p> <p>59. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок .</p>	<p>Ступающий шаг.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p><b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>	<p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (владение диалоговой формой коммуникации, постановка вопросов)</p>

60-64		<p><b>Скольльзящий шаг.</b>          60. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.          61. Скользящий шаг на лыжах «змейкой»          62. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.          63. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.          64. Контрольный урок по лыжной подготовке.</p>	<p><i>Скольльзящий шаг.</i>  <b>Основные содержательные линии.</b> Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  <b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>	<p><b>Регулятивные</b>          (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)  <b>Коммуникативные</b>          (аргументация собственного мнения, владение диалоговой формой коммуникации)  <b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение)</p>
65-68	<p><b>П</b>  <b>одви</b>  <b>жен</b>  <b>ые</b>  <b>игр</b>  <b>ы</b>  <b>(4ч.)</b></p>	<p>65. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах;          66. упражнения для развития выносливости и координации движений          67. Подвижные игры:          «Охотники и олени»,          «Встречная эстафета»,          «День и ночь»          68. Подвижные игры:          «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится»,          «На буксире» и т. п.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире» и т. п.</p>	<p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности</p>	<p><b>Регулятивные</b>          (принятие и сохранение цели, выполнение плана)  <b>Познавательные</b>          (преобразование информации, классификация, обобщение)  <b>Коммуникативные</b>          (сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении конфликтов)</p>

<p>69</p> <p><b>Способы физкультурной деятельности(1 ч.)</b></p>		<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)</p> <p>69. Информирование о занятиях самостоятельной подготовкой к сдачеГТО</p>	<p>Как составлять комплекс утренней зарядки.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</p>	<p><b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.</p> <p><b>Определять</b> последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять</b> самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять и регулярно обновлять</b> индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p>	<p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, выполнение плана)</p> <p><b>Познавательные</b> (преобразование информации, классификация, обобщение)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении конфликтов)</p> <p><b>Личностные</b> (самоопределение- система оценок и представлений о себе)</p>
<p>70-71</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная</b></p>		<p>70. Комплексы физкультурминуток</p> <p>71. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения физкультурминутки сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах</p> <p>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки</p>	<p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений физкультурминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p>	<p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, выполнение плана)</p> <p><b>Познавательные</b> (преобразование информации, классификация, обобщение)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе,</p>

<p>деяте льно сть (2ч.)</p>				<p><b>Соблюдать</b> последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p>	<p>продуктивное содействие в разрешении конфликтов)</p>
<p>72-74  <b>Подв ижн ые игры 18ч.</b></p>		<p>72. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания броски; упражнения для развития координации дви- жений, выносливости быстроты Подвижные игры: 73. «Не оступись», «Пятнашки», «Волкво рву», «Кто быстрее», «Горелки», 74. Подвижные игры: «К своим флажкам», «То чно в мишень», «Третий лишний» и т. п.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.</p>	<p><b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, сдер- жанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. <b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности</p>	<p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) <b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации) <b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации) <b>Личностные</b> (самоопределение- система оценок и представлений о себе)</p>
<p>75-79</p>		<p>⌘ <b>Спортивные игры. Баскетбол:</b> передачи и ловля мяча. ⌘ Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. ⌘ Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p>	<p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технические приёмы игры в баскетбол. <b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p>	<p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации, установление анalogии) <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) <b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе)</p>

		<p>⌘ Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p> <p>79. технические приёмы игры в баскетбол.</p>			
80-84		<p>80. <b>Спортивные игры. Футбол:</b> удар по неподвижному и катящемуся мячу</p> <p>81. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места.</p> <p>82. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.</p> <p>83. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p> <p>84. Разученные технических приёмов игры в футбол.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные технические приёмы игры в футбол.</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p>	<p><b>Познавательные</b> (преобразование информации, классификация, обобщение)</p> <p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)</p>



85-87		<p>85. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p> <p>86. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест».</p> <p>87. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек»</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек»</p>	<p><b>Проявлять</b> интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности</p>	<p><b>Познавательные</b> (преобразование информации, классификация, обобщение) <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цел, планирование, самоконтроль) <b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации) <b>Личностные</b> (самоопределение- система оценок и представлений о себе)</p>
88-89		<p>88. Подвижные игры разных народов Национальные игры.</p> <p>89. Отражение в них традиций и</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Национальные игры. Отражение в них традиций и</p>	<p><b>Интересоваться</b> культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p>	<p><b>Познавательные</b> (поиск информации, классификация, обобщение) <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение</p>

			культурных ценностей своего народа.	<b>Принимать</b> активное участие в национальных играх, <b>включаться</b> в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.	цели , планирование, самоконтроль) <b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)
90-93 <b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10ч.)</b>	<p>90. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p> <p>91. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра;</p> <p>92. Техника выполнения бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге;</p> <p>93. Техника выполнения бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).</p>	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). <b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	<b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, моделирование, установка аналогии) <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, постановка учебных задач) <b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)	

94-97		<p>94. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте с продвижением вперед</p> <p>95. Сдача норм ГТО</p> <p>96. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя);</p> <p>97. Техника выполнения прыжков: левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>	<p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение)</p> <p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль.)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (построение монологических высказываний, продуктивное содействие в разрешении конфликтов).</p>
-------	--	---	--	--	---

98-99		<p>98. <i>Общеразвивающие физические упражнения.</i>  <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</p> <p>99. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p>	<p><b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.  <b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>	<p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)  <b>Коммуникативные</b> (аргументация собственного мнения, владение диалоговой формой коммуникации)  <b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение)  <b>Личностные</b> (самоопределение- система оценок и представлений о себе)</p>
-------	--	---	---	---	---

## Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Учитель физической культуры в условиях реализаций ФГОС осуществляет оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

- определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);
- определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» следует учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Оценка качественных показателей может осуществляться по следующим примерным критериям:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

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

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся: **1. Знания**

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: **опрос, проверочные беседы, тестирование.**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО**

**I СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями



		Испытания (тесты) по выбору					
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

**Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.**

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных Соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Итоговый контрольный тест по физической культуре для учащихся 1 класса

1. Древние Олимпийские игры зародились:

- А) в Древней Греции
- Б) в Древнем Вавилоне
- В) в Древнем Египте

2. На олимпийском флаге изображены:

- А) 5 квадратов красного цвета
- Б) 5 колец разного цвета
- В) 5 звезд желтого цвета

3. Какое из нижеперечисленных упражнений развивает силу:

- А) челночный бег
- Б) прыжки на скакалке
- В) подтягивание на перекладине

4. Легкая атлетика включает в себя:

- А) поднятие штанги
- Б) Лыжные гонки
- В) бег, прыжки, метания

5. Как в футболе называется игрок действующий преимущественно в середине поля:

- А) защитник
- Б) полузащитник
- В) центральной

6. Как называется строй в котором учащиеся располагаются в затылок друг другу:

- А) колонна
- Б) шеренга
- В) фронт

7. При получении ушиба на поврежденное место следует приложить:

- А) вату
- Б) теплую ткань
- В) холодный компресс

8. На уроке физкультуры запрещается:

- А) заниматься без спортивной одежды и сменной обуви
- Б) заниматься в спортивном зале в короткой форме
- В) поддерживать свою команду в соревнованиях

9. Короткая дистанция –это:

- А) бег на 400м
- Б) бег на 1000м
- В) бег на 30м

10. Как называется линия после которой заканчивается бег:

- А) финиш
- Б) старт
- В) стоп