

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №26 имени В.И.Кугаева г.Брянска

*Аннотация к рабочей программе*

учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с пунктом 31.1. ФГОС НОО реализуется 4 года с 1 по 4 класс.

Рабочая программа разработана учителями физической культуры: Сапожковым В.Н., Крюковым Е.В., Михалевой Е.М. в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному *учебному предмету*.

Рабочая программа *учебного предмета* является частью ООП НОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ СОШ №26 имени В.И.Кугаева» г. Брянска

Дата: 29.08.2023

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №26 имени В.И. Кугаева» г. Брянска**

**Выписка  
из основной образовательной программы начального общего образования**

**РАССМОТРЕНО**  
методическое объединение  
учителей физической культуры,  
технологии, музыки, ИЗО, ОБЖ

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора по УВР  
Агафонова Г.Н.  
«29» августа 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для начального общего образования**  
**Срок освоения: 4 года (с 1 по 4 класс)**

Составители: Сапожков В.Н., Крюков Е.В., Михалева Е.М.

Выписка верна: 30.08.2023г.  
Директор  Э.Н.Потапкина



2023

## Пояснительная записка.

### Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 21.12.2012г (с изменениями).
2. Приказа Министерства Просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"(зарегистрирован в Минюсте РФ 05.07.2021, регистрационный номер 64101).
3. Приказа Министерства Просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 372 " Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования."(зарегистрирован 12.07.2023 № 74229).
4. Федеральной рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" для 1-4 классов.
5. Приказа Министерства Просвещения РФ от 21.09.2022г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключённых учебников" (зарегистрирован в Минюсте России 01.11.2022 г. № 70799).
6. Учебного плана МБОУ "СОШ № 26 им. В.И. Кугаева" г. Брянска.
7. Годового календарного графика МБОУ "СОШ № 26 им. В.И. Кугаева" г. Брянска.
8. Программы физического воспитания учащихся 1-4 классов под редакцией В.И. Ляха (Москва «Просвещение» 2014г.), исходя из 2-х уроков физической культуры в неделю.
9. Используемой учебной литературы:
  - «Физическая культура 1-4 класс.» А.П. Матвеев.( М. «Просвещение».) .
  - «Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре» / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. -М. : Просвещение, 2014.
  - «Теория и организация адаптивной физической культуры» / Т. П. Бегидова (Москва "Юрайт" 2019.
  - «Как помочь учителю в освоении ФГОС» М.М. Поташник, М.В. Левит. М.: Педагогическое общество России 2014.
10. ЦОР: [www.edu.ru](http://www.edu.ru), [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru), <https://uchi.ru> "РЭШ", "Физкультура в школе", "Физкультура на 5", "Я иду на урок физкультуры, "Физкультура!";

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно

1

воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно -ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разраба-

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

2

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**Принцип демократизации** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

**Принцип гуманизации** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

**Деятельностный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Интенсификация и оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов, и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Система работы по физическому воспитанию в школе объединяет уроки физической культуры и внеклассные формы занятий физическими упражнениями и призвана создавать благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребёнка.

3

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2-4 класс — 68 ч;

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). **Базовый компонент** составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная часть** физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы, возможности её материально-технической базы, специфику подготовленности педагогических кадров в тех или иных видах физических упражнений.

**Исходя из этого, в авторскую примерную учебную программу внесены следующие изменения:**

1. По причине отсутствия в школе условий для обучения детей плаванию, часы на изучение данного раздела из учебной программы не выделяются.
2. В связи с отсутствием в школе лыжного инвентаря и места для занятий лыжной подготовкой уроки, отведённые на изучение этого раздела учебной программы перераспределяются на раздел лёгкая атлетика (кроссовая подготовка).
3. Учебные часы из вариативной части программы используются на раздел подвижные и спортивные игры.

**Таким образом, содержание моей рабочей программы составляют следующие разделы в указанном объёме:**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Рабочая программа по классам			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания о физической культуре	2	2	2	2
2.	Способы физкультурной деятельности	2	2	2	2
3.	Физическое совершенствование	В процессе занятий			
3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе занятий (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО)			
3.2	Спортивно – оздоровительная деятельность	66	68	68	68
3.2.1	Лёгкая атлетика	24	26	26	26
3.2.2	Самбо. Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	24	24	24	24
3.2.4	Общеразвивающие упражнения.	(в содержании соответствующих разделов программы)			
Итого:		270 часов			

## **Планируемые результаты освоения курса**

### **Личностные результаты:**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

#### **По окончании первого года обучения учащиеся научатся:**

##### **познавательные УУД:**

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

##### **коммуникативные УУД:**

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

### **регулятивные УУД:**

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

5

### **По окончании второго года обучения учащиеся научатся:**

#### **познавательные УУД:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

#### **коммуникативные УУД:**

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

#### **регулятивные УУД:**

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

### **По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:**

#### **познавательные УУД:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года;

6

#### **коммуникативные УУД:**

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

#### **регулятивные УУД:**

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

#### **По окончанию четвёртого года обучения, учащиеся научатся:**

#### **познавательные УУД:**

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

#### **коммуникативные УУД:**

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

#### **регулятивные УУД:**

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

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

#### **К концу обучения в первом классе обучающийся научится:**

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

7

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения, челночный бег, пробегать с максимальной скоростью дистанцию 30 м, преодолевать дистанцию 1 км;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- выполнять метание теннисного мяча в цель и на дальность.
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- выполнять простейшие акробатические упражнения (перекаты, кувырки ,стойку на лопатках, мост)
- ловить и передавать мяч, выполнять ведение на месте и в движении

#### **К концу обучения во втором классе обучающийся научится:**

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, метать на дальность с 2-3 шагов разбега;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину и в высоту с места и с разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- выполнять варианты челночного бега, пробегать с максимальной скоростью дистанцию 30 м, преодолевать дистанцию 1 км;
- выполнять простейшие акробатические упражнения (перекаты, кувырки ,стойку на лопатках, мост), акробатические связки и комбинацию.
- ловить и передавать мяч, выполнять ведение на месте и в движении левой и правой рукой, с изменением направления, выполнять бросок в горизонтальную цель.
- выполнять волейбольные приёмы и нижнюю подачу мяча.

#### **К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:**

- соблюдать правила безопасности во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом, змейкой, по заданию по точкам зала в колонне по одному, перестраиваться, размыкаться и смыкаться на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- выполнять акробатическую комбинацию из освоенных элементов, стоку на голове и руках согнув ноги.

8

- демонстрировать опорный прыжок "ноги врозь"
- выполнять висы и упоры на нижней жерди
- выполнять основные приёмы самостраховки и удержания
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге, в длину и высоту с места и с разбега;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, челночный и эстафетный бег, максимальный бег на 30 и 60м, пробегать дистанцию до 1,5 км;
- выполнять метание в цель и на дальность с места и с 3-4 шагов
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ловлю и передачи мяча, ведение с изменением скорости, высоты и направления, левой и правой рукой); волейбол (приёмы и передачи мяча, нижние подачи); футбол (остановки и передачи мяча, ведение змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:**

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений, выполнять стойку на руках и переворот боком (с помощью учителя);
- выполнять опорный прыжок "ноги врозь"
- выполнять упражнения в висах и упорах на нижней жерди и низкой перекладине
- технике удержаний, переворотов, освобождений от захватов и удержаний
- выполнять прыжки в длину и высоту с места и с разбега;
- выполнять метание малого мяча в цель и на дальность с короткого разбега;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, челночный и эстафетный бег, максимальный бег на 30 и 60м, пробегать дистанцию 1,5 км;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Содержание курса обучения.**

## 1 класс

### 1. Знания о физической культуре

- Современные Олимпийские игры (исторические сведения о развитии современных олимпийских игр).

9

- Что такое физическая культура (связь физической культуры с укреплением здоровья).
- Твой организм (строение тела).
- Личная гигиена (правила личной гигиены).
- Тренировка ума и характера (режим дня, его составляющие и правила планирования).
- Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом).

### 2. Способы физкультурной деятельности

- Самоконтроль (измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

### 3. Физическое совершенствование

#### 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### 3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы

#### 3.3. Спортивно оздоровительная деятельность

##### 3.3.1. Легкая атлетика

- а) Ходьба и бег* ( бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; бег на выносливость.
- б) Прыжки* ( прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние)

##### 3.3.2. Самбо. Гимнастика с основами акробатики

- а) общеразвивающие упражнения с предметами;*
- б) акробатические упражнения ( перекаты, кувырки стойка на лопатках, мост);*
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);*
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);*

- д) освоение навыков равновесия;(ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) элементы техники опорного прыжка;
- ж) элементы единоборств и самостраховки.

10

### **3.3.3 Подвижные и спортивные игры**

- а) подвижные игры с элементами бега: «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Бег сороконожек», «Вызов номеров»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Зайцы в огороде», «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- г) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, бросков, остановок и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Мяч в дыщину», «У кого меньше мячей», «Передал - садись», «Школа мяча»;

## **2 класс**

### **1. Знания о физической культуре**

- Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта).
- Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой).
- Сердце и кровеносные сосуды.
- Закаливание (правила проведения закаливающих процедур).
- Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).
- Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).

### **2. Способы физической культуры**

- Самоконтроль (приемы измерения пульса).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

### **3. Физическое совершенствование**

#### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.**

#### **3.3. Спортивно оздоровительная деятельность**

##### **3.3.1 Легкая атлетика**

- а) *Ходьба и бег* ( ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.
- б) *Прыжки* ( прыжки в длину с места, разбега, с высоты, в высоту с места и с разбега, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) *Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча в цель, бросок набивного мяча, метание на заданное расстояние);

11

### **3.3.2. Самбо. Гимнастика с основами акробатики**

- а) обще развивающие упражнения с предметами ;
- б) акробатические упражнения (перекаты, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, мост, равновесия, прыжки с поворотом на 180\*);
- в) лазанья и перелезания; ( по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд, перестроения на месте и в движении);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) элементы техники опорного прыжка;
- ж) висы и упоры.
- з) элементы единоборств, основные приёмы самообороны.

### **3.3.3. Подвижные и спортивные игры**

- а) подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зима – лето», «Бег сороконожек», «Гуси – лебеди»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры», «Удочка», «По кочкам», «Волк во рву»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- г) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Передай своему», "Пионербол";
- д) ознакомление с техникой волейбольных приёмов и передач, нижней прямой подачи
- е) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».

## **3 класс**

### **1. Основы знаний о физической культуре**

- Современные Олимпийские игры;
- Связь физической культуры с укреплением здоровья;
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО и его роль для физического развития человека.
- Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

### **2. Способы физкультурной деятельности**

- Формирование правильной осанки;
- Здоровье и физическое развитие человека;
- Вредные привычки;
- Личная гигиена и режим дня,
- Название снарядов и гимнастических элементов.

12

### **3. Физическое совершенствование**

#### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.**

#### **3.3. Спортивно оздоровительная деятельность**

##### **3.3.1 Легкая атлетика**

- *разновидности ходьбы и бега.*  
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег, длительный бег до 1,5 км );
- *разновидности прыжков*  
(прыжки в длину с места, разбега, с высоты, в высоту с места и с разбега, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- кроссовая подготовка  
(техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

##### **3.3.2. Самбо. Гимнастика с основами акробатики**

- а) обще развивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения ( прыжки с поворотом на 360\*, акробатические связки, акробатическая комбинация);
- в) строевые упражнения; (повороты, перестроения, выполнение команд, передвижения по точкам зала);
- г) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- д) опорный прыжок;
- е) висы и упоры;
- ж) элементы единоборств, основные приёмы самостраховки, захваты и удержания.

##### **3.3.3.Подвижные и спортивные игры**

- а) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;

- б) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!»; «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч»;
- в) овладение основами техники волейбольных приёмов и передач, нижних прямой и боковой подач;
- г) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол»

13

#### 4 класс

##### 1. Основы знаний о физической культуре

- Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании;
- История первых Олимпийских игр;
- Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
- Вредные привычки;
- Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями;

##### 2. Способы физкультурной деятельности

- Формирование правильной осанки;
- Измерение длины и массы тела;
- Организация и проведение подвижных игр;
- Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
- История первых Олимпийских игр.

##### 3. Физическое совершенствование

###### 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

###### 3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

###### 3.3. Спортивно-оздоровительная деятельность

###### 3.3.1. Легкая атлетика

- а) разновидности ходьбы и бега: (бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30, 60м., эстафетный бег, равномерный темповый бег од 2 км);
- б) разновидности прыжков: (прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) метание: (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- г) кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

### 3.3.2. Самбо. Гимнастика с основами акробатики:

- а) общеразвивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения (стойка на голове и руках согнув ноги, акробатическая комбинация из освоенных элементов, стойка на руках с помощью);
- в) строевые упражнения; (повороты, перестроения, выполнение команд, передвижения по точкам зала);
- г) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- д) опорный прыжок;
- е) висы и упоры;
- ж) переворачивания, освобождение от захватов и удержаний, приёмы борьбы лёжа.

14

### 3.3.3. Подвижные и спортивные игры

- а) овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча в движении, бросках с места и в движении после ведения, ведении мяча;
- б) овладение основами техники волейбольных приёмов и передач, нижних прямой и боковой подач;
- в) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол», "Мини-волейбол", "Мини-футбол".

На базе данной учебной программы составлено тематическое планирование на 2023-2024 учебный год. Направления воспитательной работы с учащимися на уроках отражены в разделе "Планируемые личностные результаты освоения учебного курса". Далее в тематическом планировании, в соответствующей графе, будут указываться только их номера.

### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся начального общего образования.**

Содержание учебного курса	Тематическое планирование	Количество часов				Воспитательные задачи	ЭОР	Основные виды деятельности обучающихся
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл			
<b>Знания о физической культуре (8 часов)</b>	<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>	2	2	2	2	1-6	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> , <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> , <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , "РЭШ"	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными ФКиС. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунках. Называют виды соревнований, в которых они участвуют.
	<b>Современные ОИ:</b> Исторические сведения о развитии современных ОИ. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика ОИ. Олимпийские чемпионы по разным видам							

	спорта. ГТО и его роль для физического развития человека.							известных российских и зарубежных чемпионов ОИ.
	<b>Что такое ФК.</b> Связь ФК с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Роль и значение занятий ФК и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе.							Раскрывают понятие «ФК» и анализируют ее положительное влияние на укрепление здоровья и развития человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.
	<b>Твой организм</b> (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Строение тела человека, основные формы движений.							Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений.
	<b>Сердце и кровеносные сосуды.</b> Работа сердечно – сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.							Устанавливают связь между развитием физ.качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий ФУ, катания на коньках, велосипеде, плавания, бега для укрепления сердца.
	<b>Органы чувств.</b> Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.							Устанавливают связь между развитием физических качеств и органов чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.
	<b>Личная гигиена.</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)							Учатся правильно выполнять правила личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы.
<b>Способы физической деятельности и (8 часов)</b>		2	2	2	2			
	<b>Мозг и нервная система.</b> Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. ЦНС. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.					1,5,6	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> , <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> , <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , "РЭШ	Получают представления о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.
	<b>Органы дыхания.</b> Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий ФУ и спортом для улучшения работы легких. Как правильно							Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания.

дышать при различных физических нагрузках.							
<b>Органы пищеварения.</b> Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.							Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься ФУ после принятия пищи.
<b>Пища и пищеварительные вещества.</b> Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для получения энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.							Узнают, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Анализируют ответы своих сверстников. Объясняют важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи.
<b>Вода и питьевой режим.</b> Питьевой режим при занятиях ФУ, во время тренировок и туристических походов.							Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и походов. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы.
<b>Спортивная одежда и обувь.</b> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.							Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Анализируют ответы своих сверстников. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий ФУ, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.
<b>Первая помощь при травмах.</b> Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.							Руководствуются правилами профилактики травматизма. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.
<b>Общеразвивающие упражнения.</b> ФУ, их влияние на физ. Развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физ. нагрузка и							Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физ. развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости ЧСС от

	ее влияние на повышение ЧСС							особенностей выполнения ФУ.
<b>Физическое совершенствование</b>	в процессе уроков							
	<b>Закаливание.</b> Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.					1,5,6	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> , <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> , <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , "РЭШ	Устанавливают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
	<b>Тренировка ума и характера.</b> Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.							Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня.
	<b>Самоконтроль.</b> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса. Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.							Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Выполняют контрольные упр. Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.
	<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Игры и развлечения в зимнее, летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.							Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
<b>Спортивно – оздоровительная деятельность(270ч)</b>								
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)								

<p><b>Легкая атлетика</b> <b>102 часа</b></p>	<p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; длительный бег, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, ТБ на занятиях. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2–3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м. эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3 – 4 мин (1 – 2 класс) и 5 – 8 мин (3 – 4 класс) , кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с вы-</p>	24	26	26	26	1-6	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>, <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>, <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> "РЭШ</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Включают упр в ходьбе в различные формы занятий по ФК.</p> <p>Описывают техники выполнения беговых упр, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упр. для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС</p>
---	--	----	----	----	----	-----	---	--

соты до 30см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через веревочку с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые прыжки на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см – 1-2 кл. и 60 см – 3- 4 кл., с места и с небольшого разбега, с доставкой предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые прыжки. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 180\* и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); многоскоки.

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Преодоление естественных препятствий. Эстафеты с прыжками на одной ноге.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3- 4 м. –1- 2 кл. с и (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5 м. в 3- 4 кл. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно – силовые и координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполне-

	<p>расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4- 5 м в 1- 2 кл. и 5-6 м в 3- 4 кл., на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед – вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 6 мин в 1- 2 кл. и 12 мин в 3- 4 кл.</p> <p>Соревнования на короткие дистанции до 30-60 м. Прыжковые упр. на одной и на двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.</p>							<p>ние метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают беговые и прыжковые, метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
<p><b>Самбо</b> <b>Гимнастика с основами акробатики (72 часа)</b></p>	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила ТБ во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.</p> <p><i>Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i></p> <p><b>1 – 2 классы</b></p> <p>Группировка; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок</p>	18	18	18	18	1-6	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>, <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>, <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>, "РЭШ"</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения ТБ. Осваивают комплексы упр утренней зарядки и лечебной ФК.</p> <p>Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатиче-</p>

вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону. Мост с помощью и самостоятельно..

**3 – 4 классы**

; Кувырок назад. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок вперед; перекаатом стойка на лопатках; «мост» стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на руках с помощью.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.*

**1 – 2 классы**

Упражнения в виси стоя и лежа; в виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в виси лежа согнувшись. То же из седа ноги врозь; упр. в упоре лежа и стоя на коленях, в упоре на коне, бревне, гимнастической стенке.

**3 – 4 классы**

Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси. Поднимание ног в виси. Перемахи в упоре, поворот на 180\*, подъём переверотом махом и толчком с помощью и самостоятельно спады вперёд и назад, соскок махом назад.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.*

**1 – 2 классы**

Лазанье по гимнастической стенке ; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присеве, в упоре стоя на

ские комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику гимнастических упр. Предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упр, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают ТБ. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждают появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и

коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазанье по канату.

**3 – 4 классы**

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня; перелезание через препятствия. *Освоение навыков опорных прыжков, развитие координационных, скоростно – силовых способностей.*

**1 – 2 классы**

Перелезание через гимнастического коня.

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

**3 – 4 классы**

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Опорный прыжок "ноги врозь" через козла в ширину.

*Освоение навыков равновесия.*

**1 – 2 классы**

Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

**3 – 4 классы**

Ходьба приставным шагом; ходьба по бревну; повороты на носках и одной ноге; ходьба при-

соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упр в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Ока-

ставным шагом; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене.

*Освоение строевых упражнений.*

**1 – 2 классы**

Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроения по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.

**3 – 4 классы**

Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «на первый – второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

**1 – 2 классы**

Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.

Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью),

зывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.

самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).  
 Упражнения для удержаний.  
 Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.  
 Упражнения для выведения из равновесия.  
 Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.  
 С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.  
 И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).

**3 – 4 классы**

Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.  
 Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»)  
 В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.  
 Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.  
 Самостраховка через мост при падении на спину.  
 Поднимание и опускание таза в положении

Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.

Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.

Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.

Знать и применять правила гигиены на занятиях.

Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.

Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безо-

мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке. Техника лёжа.

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, об-

пасности в повседневной жизни.

Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок

Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).

Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.

Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.

Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.

	<p>ратным захватом рук, обратное. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.</p>								<p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры (96часов)</b></p>	<p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i></p> <p><b>1 – 2 классы</b></p> <p>Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><b>3 – 4 классы</b></p> <p>Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Зима - лето».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i></p> <p><b>1 – 2 классы</b></p> <p>Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры».</p> <p><b>3 – 4 классы</b></p> <p>Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «По кочкам», «Удочка»</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.</i></p> <p><b>1 – 4 классы</b> Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i></p> <p><b>1 – 2 классы</b></p> <p>Ловля, передача, бросок и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.</p>	24	24	24	24		1-6	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>, <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>, <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>, "РЭШ</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно.</p>

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча в движении по прямой.

**3 – 4 классы**

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача в волейболе. Прием и передачи мяча в футболе, удары по воротам.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.*

**1 – 2 классы**

Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

**3 – 4 классы**

Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Быстро и точно», игры с ведением мяча.

*Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями*

Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини – баскетбол», «Мини – футбол», «Мини – волейбол», "Пионербол"

но.

Выявляют и устраняют типичные ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей  
Применяют правила подбора одежды

									для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

### Требования уровню физической подготовленности

показывать результаты не ниже чем "удовлетворительно" по уровню развития основных физических способностей, с учётом индивидуальных возможностей учащихся.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз-раст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3—6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5—6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0—6,0	5,4	7,3	7,2—6,2	5,6
			9	6,8	6,7---5,7	5,1	7,0	6,9—6,0	5,3
			10	6,6	6,5—5,6	5,0	6,6	6,5—5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и выше	10,8—10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3—10,6	10,2и ниже
			8	10,4	10,0—9,5	9,1	11,2	10,7—10,1	9,7
			9	10,2	9,9—9,3	8,8	10,8	10,3—9,7	9,3
			10	9,9	9,5—9,0	8,6	10,4	10,0 - 9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и ниже	115—135	155 и выше	90 и ниже	110—130	150 и выше
			8	110	125—145	165	100	125—140	155
			9	120	130—150	175	110	135—150	160
			10	130	140—160	185	120	140—155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730—900	1100 и выше	500 и ниже	600—800	900 и выше
			8	750	800—950	1150	550	650—850	950
			9	800	850—1000	1200	600	700—900	1000
			10	850	900—1050	1250	650	750—950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3—5	9 и выше	2 и ниже	6—9	11,5 и выше
			8	1	3—5	7,5	2	6—9	12,5
			9	1	3—5	7,5	2	6—9	13,0
			10	2	4—6	8,5	3	7—10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	7	1	2—3	4 и выше			
			8	1	2—3	4			
			9	1	3—4	5			
			10	1	3—4	5			
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4—8	12 и выше
			8				3	6—10	14
			9				3	7—11	16
			10				4	8—13	18

### Примерные учебные нормативы для учащихся 2 класса

№ п/п	Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3х10м	9,2	10,0	10,3	9,7	10,4	10,7
2	Бег 30м	6,0	6,7	7,0	6,2	6,8	7,2
3	Смешанное передвижение 1км	5,20	6,40	7,10	6,00	7,05	7,35
4	Прыжок в длину с места	140	120	110	135	115	105
5	Прыжок в длину с разбега	270	210	190	230	190	150
6	Прыжок в высоту с разбега	90	80	70	85	80	70
7	Тройной прыжок с места	420	360	330	405	345	315
8	Прыжки через скакалку (20сек)	35	30	25			
9	Метание в цель с 6м	4	3	2	3	2	1
10	Метание мяча (150 гр)	22	17	12	13	10	7
11	Подтягивание	3/15	2/9	1/6	11	6	4
12	Отжимание	17	10	7	11	6	4
13	Поднимание туловища (1мин)	35	24	21	30	21	18
14	Пресс на гимн. стенке	6	4	2			
15	Наклон сидя/стоя	8/7	5/3	3/1	13/10	9/4	6/2
16	Приседания на одной ноге	6	4	2			

### Примерные учебные нормативы для учащихся 3 класса

№ п/п	Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3х10м	8,8	9,3	9,9	9,3	9,7	10,3
2	Бег 30м	5,5	6,1	6,7	5,7	6,3	6,9
3	Бег 60м	10,6	11,6	12,1	10,9	12,1	12,5
4	Бег 500м	2,05	2,10	2,15	2,08	2,15	2,20
5	Бег 1000м	4,55	5,55	6,15	5,15	6,25	6,35
6	Прыжок в длину с места	155	135	125	145	125	115
7	Прыжок в длину с разбега	280	220	200	240	200	160
8	Прыжок в высоту с разбега	95	85	75	90	85	75
9	Тройной прыжок с места	465	405	375	435	375	345
10	Прыжки через скакалку (20сек)	40	35	30	40	35	30
11	Метание мяча (150 гр)	24	19	15	14	12	9

12	Подтягивание в висе	4	3	1			
	Подтягивание в висе лёжа (90 см)	18	10	7	13	7	5
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	15	11	7	8	5	3
14	Поднимание туловища (1мин)	40	30	25	34	25	22
15	Поднимание ног в висе на гимн. стен	7	4	2	7	4	2
16	Наклон сидя/стоя	8/7	4/3	1	13/10	9/4	6/2
17	Приседания на одной ноге (сумма)	6	4	2			

### Примерные учебные нормативы для учащихся 4 класса

№ п/п	Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3х10м	8,6	9,3	9,6	9,1	9,5	10,0
2	Бег 30м	5,4	6,0	6,5	5,6	6,2	6,5
3	Бег 60м	10,4	11,5	12,0	10,8	12,0	12,4
4	Бег 500м	2,00	2,05	2,15	2,05	2,10	2,20
5	Бег 1000м	4,50	5,50	6,10	5,10	6,20	6,30
6	Бег 1500м	8,30	9,00	9,20	9,00	9,30	9,50
7	Прыжок в длину с места	160	140	130	150	130	120
8	Прыжок в длину с разбега	285	225	210	250	210	170
9	Прыжок в высоту с разбега	100	90	80	95	90	80
10	Тройной прыжок с места	480	420	390	450	390	360
11	Прыжки через скакалку (20сек)	45	40	35			
12	Метание мяча (150 гр)	27	22	18	17	15	12
13	Подтягивание	5/20	3/12	2/9	15	9	7
14	Отжимание	18	13	10	10	6	4
15	Поднимание туловища (1мин)	42	32	27	36	27	24
16	Пресс на гимн. стенке	8	5	3			
17	Наклон сидя/стоя	9/8	5/4	2	14/11	10/5	7/3
18	Приседания на одной ноге	8	6	4	6	4	2

## ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

**Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>.**

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

---

<sup>1</sup> дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А» /приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3(удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физической деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения 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;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

## **ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю №1 «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).
2. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).
2. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю №2 «Самбо»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю №3 «Лёгкая атлетика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>2</sup>:***

- знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы;
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
- качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по

---

<sup>2</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

заданным параметрам;

- качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
- степень освоение спортивных игр.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123)

При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г. Успеваемость учащихся, *отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной* медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к *специальной медицинской группе «А»*, рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся *в специальной медицинской группе «А»* выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся *специальной медицинской группы «Б»* на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, *освобожденным от уроков физической культуры* дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

**Календарно - тематическое планирование учебного материала  
3-4 класс.**

№ урока	Дата проведения					Раздел учебной программы. Тема урока.	Количество часов
	3а	3б	3в	4а	4б		
						<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12</b>
1						Вводный инструктаж по т/б. Челночный бег.	1
2						Бег 30 м (сек.)	1
3						Бег 60 м.	1
4						Прыжок в длину с разбега.	2
5							
6						Эстафетный бег.	1
7						Бег 500 м.	1
8						Метание на дальность с 3х шагов.	2
9							
10						Бег 1000 м.	1
11						Прыжок в высоту с разбега.	2
12							
						<b>Элементы техники баскетбола.</b>	<b>10</b>
13						Инструктаж по т/ б. № . Ловля и передачи мяча.	1
14						Передачи мяча в движении..	2
15							
16						Ведение мяча.	2
17							
18						Бросок мяча в корзину с места.	2
19							
20						Бросок в движении после ведения.	2
21							
22						Игра «Мини- баскетбол».	1
						<b>Элементы техники волейбола</b>	<b>7</b>
23						Приём и передача мяча двумя руками сверху.	2
24							
25						Приём и передача мяча двумя руками снизу.	2
26							
27						Подача мяча.	2
28							

№ урока	Дата проведения					Раздел учебной программы. Тема урока.	Количество часов
	3а	3б	3в	4а	4б		
29						Игра "Пионербол"	1
						<b>Элементы техники футбола</b>	<b>7</b>
30						Остановки и передачи мяча	1
31						Приём и передачи мяча в движении	1
32						Ведение мяча	1
33						Удары по воротам. Повторный инструктаж по т/б.	1
34						Комплексное контрольное упражнение	1
35						Игра «Передай своему».	1
36						Игра "Мини - футбол"	1
						<b>Гимнастика.</b>	<b>14</b>
37						Строевые упражнения. Инструктаж по т/б №	1
38						Упражнения в равновесиях.	1
39						Мост лёжа, поворот в упор стоя на одном колене.	1
40						Кувырки.	1
41						Акробатические связки.	1
42						Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	2
43							
44						Стойка на голове и руках согнув ноги.	1
45						Стойка на руках с помощью.	1
46						Переворот боком.	1
47						Опорный прыжок.	2
48							
49						Упражнения в висах и упорах	2
50							
						<b>Элементы самбо.</b>	<b>4</b>
51						Инструктаж по т/б . Единоборства.	1
52						Приёмы самостраховки.	1
53						Захваты и удержания.	1
54						Приёмы борьбы лёжа.	1
						<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>14</b>
55						Инструктаж по т/б. № . Стартовый разгон.	1
56						Челночный бег.	1
57						Бег 30 м.	1
58						Бег 60 м.	1

№ урока	Дата проведения					Раздел учебной программы. Тема урока.	Количество часов
	3а	3б	3в	4а	4б		
59 60						Прыжок в длину с разбега.	2
61						Эстафетный бег.	1
62						Бег 500 м.	1
63 64						Метание на дальность с 3х шагов.	2
65						Бег 1 500 м	1
66						Промежуточная аттестация	1
67 68						Прыжок в высоту с разбега.	2