

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
ГОРОД ВОЛГОРЕЧЕНСК КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
руководитель ШМО

Ганькина  
Протокол № 7  
от 31.08 2023г.

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель директора  
по УВР

И. В. Тарасова  
И. В. Тарасова

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБОУ «СОШ №3 города  
Волгореченска»

И. В. Тарасова  
Приказ № 759  
от 31.08 2023г.



Приложение к ООП НОО  
МБОУ "СОШ № 3  
города Волгореченска"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**  
**для обучающихся 1 – 4 классов (ФГОС НОО)**

**начальное общее образование**

**базовый уровень**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре, включая модуль «Самбо», 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**.

В данной рабочей программе нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации на 2020- 2024, реализующих основные общеобразовательные программы. При составлении рабочей программы произведена корректировка в плане последовательности тем, их изложения и перераспределения часов. В условиях реализации ФГОС НОО при планировании учебного материала настоящей программы включен модуль «Самбо» для учащихся 1-3 классов (**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**). Он разработан в рамках участия школы в федеральном проекте «Самбо в школу». Всероссийский проект «Самбо в школу» — ориентирован на приобщение обучающихся к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения (**Приказ Департамента образования и науки Костромской области « О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в 2023-2024 учебном году» от 22.03.23 №454**)

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 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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 разрабатывать своё содержание для модуля** «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы 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.

С целью реализации программы «Самбо» в содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» добавлен 1 час в неделю «Физической культуры» из части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений в 1-3 классах. Всего-101 час: в том числе: в 1 классе — 33 ч, во 2 классе — 34 ч, в 3 классе - 34 ч.

**Общее число** часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю); в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю); в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Исходя из рекомендаций письма Министерства образования РФ от 25 сентября 2000 года № 2021/11-13 (с изменениями на 20 апреля 2001 года) "Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы", а также Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20 уроки физической культуры в 1-ых классах в течение первых двух месяцев проводятся в нетрадиционной форме ( игра, урок-динамическая пауза итд).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1 КЛАСС

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

*Гимнастика с основами акробатики.* Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в

колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

*Лёгкая атлетика.* Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

*Лыжная подготовка*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

*Подвижные и спортивные игры.* Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

*Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.*

## 2 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

*Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

*Лёгкая атлетика.* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### 3 КЛАСС

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и

повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

Упражнения в танцах галоп и полька.

*Лёгкая атлетика.* Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

*Лыжная подготовка.* Передвижение одновременным душажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### 4 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

*Плавательная подготовка.* Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

*Подвижные и спортивные игры.* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 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:

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



- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

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, определять их приросты по учебным триместрам;

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 окончании 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 назначению: 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.

## 1 класс

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

## 2 класс

К концу обучения во 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, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом;
- спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

#### 4 класс

К концу обучения в 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 (с помощью учителя);

- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> / Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<i>Итого по разделу</i>		<i>1</i>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> / Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<i>Итого по разделу</i>		<i>1</i>			
<b>Раздел.3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Модуль1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> / Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1	0	0	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> / Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<i>Итого по разделу</i>		<i>3</i>			
<b>Модуль 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	8	0	8	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	10	0	10	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<i>Итого по разделу</i>		<i>42</i>			
<b>Модуль 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19	0	19	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
3.2	Самбо ( третий час)	33	0	33	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<i>Итого по разделу</i>		<i>52</i>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>	<b>0</b>	<b>94</b>	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5	0	5	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>5</b>			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Модуль 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>			



<b>Модуль2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	8	0	8	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	10	0	10	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	11	0	11	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>39</b>			
<b>Модуль 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	20	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
3.2	Самбо( третий урок)	34	0	34	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>54</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>99</b>	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках. Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	0	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Модуль 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Модуль 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	0	7	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>

					Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	13	0	13	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	10	0	10	
2.5	Подвижные и спортивные игры	15	0	15	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>55</b>			
<b>Модуль 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
3.2	Самбо( третий урок)	34	0	34	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>44</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>99</b>	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств	1	0	0	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Модуль 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы	1	0	1	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок

	тела Закаливание организма				<a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>			
<b>Модуль 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	5	0	5	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	11	0	11	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	14	0	14	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	10	0	10	
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>54</b>			
<b>Модуль 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>10</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>66</b>	

## ПРОГРАММА МОДУЛЯ «САМБО (третий час физической культуры)»

### Пояснительная записка

Модуль «Самбо ( третий час физической культуры)» (далее – модуль по самбо, самбо) на уровне начального общего образования включен в рабочую программу по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации модуля «Самбо ( третий час физической культуры)» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

**Целью изучения модуля «Самбо ( третий час физической культуры)»** является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

**Задачами** изучения модуля «Самбо ( третий час физической культуры)» являются:

- ✓ всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма
- ✓ их двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо; формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;
- ✓ формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;
- ✓ популяризация самбо, как вид спорта и системы самозащиты

✓ в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, в частности самбо.

**Место и роль модуля «Самбо (третий час физической культуры)»**. Модуль «Самбо (третий час физической культуры)» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

С целью реализации программы «Самбо» (третий час физической культуры) в содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» добавлен 1 час в неделю «Физической культуры» из части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений в 1-3 классах .

В связи с тем, что МБОУ «СОШ №3 города Волгореченска» включена в федеральный проект «Самбо в школу» на 2023-2024 учебный год (Приказ Департамента образования и науки Костромской области « О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в 2023-2024 учебном году» от 22.03.23 №454), обучающиеся 1-3 класса осваивают программу «Самбо»( третий час физической культуры) в рамках **первого года обучения** согласно тематическому планированию.

(Объём в 1 классе – 33 часа (первый год обучения), во 2, 3 классах – по 34 часа (первый год обучения))

### **Содержание модуля «Самбо (третий час физической культуры)» (введение)**

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо.

Способы страховки падений преподавателем, партнёром.



Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия:

партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

## **Планируемые результаты**

Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

### ***Личностные результаты***

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- ✓ проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения
- ✓ и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо; ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного

- ✓ поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

### ***Метапредметные результаты***

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- ✓ умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении; умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных
- ✓ способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий; умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо; умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками,
- ✓ работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

### ***Предметные результаты***

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- ✓ понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких; умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно
- ✓ координационных упражнений из положения «стоя»; умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо; знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований; знание и умение правильно выполнять основные технические элементы **группировки, приёмы само страховки в различных вариантах**, из различных исходных положений, в любую сторону; выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок; умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо; владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года; умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо; умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники **борьбы лёжа**, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты; участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо; знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО  
УЧЕБНОМУ  
ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

	<i>Первый год обучения</i>	<i>Второй год обучения</i>	<i>Третий год обучения</i>
<b>Знания о самбо</b>			
История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов	1	0,5	0,5
Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).	0	0,5	0,5
Основные сведения о правилах самбо. Основные положения правил проведения соревнований по самбо.	1	0,5	0
<b>Специально подготовительные упражнения самбо</b>			
Режим дня при занятиях самбо. Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.	1	0,5	0

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов	3	2	4
ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	4	2	1
Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	2	2	4
<b>Изучение приёмов в положении стоя.</b>			
Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	6	7	7
<b>Изучение приёмов в положении лёжа.</b>			
Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	3(4)	8	8
Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	2	2	3
<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов</b>			
Варианты защит от удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами	5	5	2

удержаний. Освобождение от удушений.			
<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты</b>			
Основные способы тактической подготовки в играх-заданиях. Подвижные игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств)	4	3	3
Итоговый урок	1	1	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>33 часа для 1 класса</b>  <b>34 часа - для 2-3 классов</b>	<b>34ч</b>	<b>34ч</b>

## СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 1 класс

Раздел	Планируемые предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	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;	текущий	Устный опрос
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток; анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;	текущий	Устный опрос Практическая работа
<b>Раздел 3 Физическое совершенствование</b>	демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами; играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.	Текущий  Тематический	практическая работа  тестирование

### 2 класс

Раздел	Планируемые предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;	текущий	устный опрос
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;	текущий	практическая работа

<b>Раздел 3 Физическое совершенствование</b>	выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию; демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места; передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением; организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр; выполнять упражнения на развитие физических качеств	<b>текущий</b>	практическая работа  тестирование
--	--	----------------	---

### 3 класс

Раздел	Планируемые предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки; демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;	<b>Текущий</b>	<b>Устный опрос</b>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	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;	<b>Текущий</b>	практическая работа
<b>Раздел 3 Физическое</b>	выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на	<b>Текущий</b>	практическая работа

<p><b>совершенствование</b></p>	<p>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 вперед;          передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;          демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;          демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;          выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;          передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;          выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).          выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.</p>	<p><b>Тематический</b></p>	<p>тестирование</p>
---------------------------------	---	----------------------------	---------------------

**4 класс**

Раздел	Планируемые предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля
<p><b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b></p>	<p>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;</p>	<p><b>Текущий</b></p>	<p><b>Устный опрос</b></p>





## Контроль и оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» в 1-4 классах

При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей:

- принадлежность к разным медицинским группам;
- уровень физического развития;
- последствия заболеваний и др.

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. **Качественный показатель успеваемости** - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности. **Количественные показатели успеваемости** - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно- силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

### Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

**Виды учета:** -предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.)  
- текущий и итоговый.

### ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

**1 класс оценивается вербально.**

**2-4классы:**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**1.По основам знаний.** Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. **Метод опроса** применяется в устной и письменной. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. **Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. **Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.** Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

## **2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

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

**Оценка «2»** - упражнение не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. **Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. **Вызов как метод оценки** используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. **Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. **Суть комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять **индивидуально, и фронтально**, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

## **3. По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.** При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При **оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3»** учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

## **УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

**Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по триместрам, выставляется годовая оценка по физической культуре.** Оценка каждого ученика по физической культуре **выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания).** На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

**Оценка «5»** - за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** - допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** - допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** - упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. **Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: (старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения).

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

**Итоговая оценка успеваемости** по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях**, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе А**, оцениваются по овладению ими разделом «Знания о физической культуре», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе Б**, оцениваются по овладению ими разделом «Знания о физической культуре» .

#### **Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья :**

- знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, рисунки, сообщение, 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 заданным параметрам;
- качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
- степень освоение спортивных игр.

Оценивание обучающихся 2-4 классов, **освобожденных от практических занятий** физической культурой на длительный срок или освобожденных после болезни: - если обучающийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет теоретические задания учителя, то

оценивание происходит на уроке; - если обучающийся имеет освобождение от практических занятий физкультурой и обоснованно не присутствует на уроках физкультуры, то выставление отметки происходит на основании выполнения домашних письменных заданий или по результатам теоретического тестирования. Для организации теоретического тестирования учитель после представления справки об освобождении от практических занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача) выдает обучающемуся теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы работы обучающихся прошлых лет) и вопросы или задания по этому материалу. На предпоследней неделе учебного периода обучающийся отвечает устно на один теоретический вопрос и выполняет письменный тест по выданным теоретическим материалам и получает две оценки.

### **Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу:**

**Оценка «5»** - ставится если:

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

**Оценка «4»** - выставлена тогда когда:

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

**Оценка «3»** - ставится если:

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

**Оценка «2»** - получает тот кто:

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

Способы и формы проверки результатов по модулю самбо. Проверка полученных знаний и умений проходит в форме школьных соревнований, текущего оценивания.

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала. **Контролем за выполнением домашнего задания** является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-х КЛАССОВ

1 класс оценивается вербально.

№п\п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ

Кл.	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
2кл.	Бег 30м	5,8	6,6	7,2	5,6	6,4	7,0
2кл.	БЕГ 1000 М	Без учета времени					
2 кл.	Прыжок в длину с места	140	120	100	150	130	110
2кл.	Челночный бег 3х10м	9,7	10,7	11,2	9,1	10,0	10,4

2кл.	Метание мяча	20	16	12	26	22	18
2кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	13	10	8	16	13	10
2кл.	Подтягивание в висе, раз (мал)				5	3	2
2кл.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	6	4	10	8	6
2кл.	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	16	13	10	18	15	12
2кл.	Прыжки через скакалку за 1 мин	50	40	15	40	20	10
2кл.	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

#### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 – 4 КЛАССОВ

Кл.	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
3кл. 4кл.	Бег 30м	5,6 5,4	6,4 6,2	7,0 6,8	5,4 5,2	6,2 6,0	6,8 6,6
3кл. 4кл.	Бег 60м	10.6	10.7-11.1	11.2	10.3	10.4-10.8	10.9
3кл. 4кл.	БЕГ 1000 М	6,00 5,00	6,30 5,40	7,00 6,30	5,00 4,30	5,30 5,00	6,00 5,30
3кл. 4 кл.	Прыжок в длину с места	150 160	130 140	110 120	160 170	140 150	120 130
3кл. 4кл.	Челночный бег 3х10м	9,3 9,1	10,3 10,0	10,8 10,4	8,8 8,6	9,9 9,5	10,2 10,0

3кл. 4кл.	Прыжок в длину с разбега	300 320	260 280	220 240	320 340	280 300	260 280
3кл. 4кл.	Метание мяча	18 20	14 16	10 12	24 26	20 22	16 18
3кл. 4кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	12 16	10 13	8 10	15 18	12 15	6 12
3кл. 4кл.	Подтягивание в висе, раз (мал)				5 6	4 4	3 3
3кл. 4кл.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 12	7 8	3 3	12 15	10 12	6 7
3кл. 4кл.	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	21 22	20 20	12 15	22 24	21 22	13 15
3кл. 4кл.	Прыжки через скакалку за 15 сек	20 25	15 20	10 15	15 20	10 15	5 10
3-4кл.	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

№п/п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники



3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
----	---	--	----------------------------------	------------------

При осуществлении **текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся** по учебному предмету «Физическая культура» (Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего 20 образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. №081447) законодательством в сфере образования не установлено требование обязательной сдачи всеми обучающимися нормативов **Комплекса ГТО**, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура». При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися в соответствии с ФГОС и может соответствовать отметке «отлично».