

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
Управление образования Ростова-на-Дону  
МАОУ «Лицей № 11»

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании МО Протокол № 1 от 15.08.2025 Председатель МО Гергель С.В.	<b>«Согласовано»</b> на заседании НМС Протокол № 1 Председатель НМС Майборода Т.А.	<b>«Утверждено»</b> Директор МАОУ «Лицей №11» Потатueva В.О. Приказ № 544 от 30.08.2025
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 9214687)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*(предмет)*

**Учитель:** Смирнов И.О.

**Класс:** 1 «Э»

**Количество часов**, за которое реализуется рабочая программа: 64 часа.

За год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Всего	16	15	17	14	62

Ростов-на-Дону  
2025–2026 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования подготовлена на основе ФГОС НОО, ФОП НОО, Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р), федеральной рабочей программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и определению планируемых результатов.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

Рабочая программа по физической культуре для 1 «Э» **составлена на основе** следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с учётом изменений, внесённых Приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 304 (в редакции от 04.08.2023 № 479-ФЗ).
- Областной закон «Об образовании в Ростовской области» от 14.11.2013 № 26-ЗС (в редакции от 24.01.2023 № 824-ЗС).
- Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников".
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
- Федеральная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Основная образовательная программа начального общего образования, утверждённая приказом директора от 31.08.2023 № 520.
- Учебный план МАОУ «Лицей № 11» на 2023–2024 учебный год, утверждённый приказом директора от 31.08.2023 № 520.
- Положение о рабочей программе МАОУ «Лицей № 11», утверждённое приказом директора от 10.08.2023 № 497.

Реализация Донского регионального компонента (ДРК) происходит в течение года в темах программы, которые по содержанию соотносятся с региональной тематикой (10–12% от общего количества часов).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического

развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям, теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Реализация Донского регионального компонента (ДРК) осуществляется в течение года (10–12% от общего количества часов).

В 1 классе в рамках организации контроля за реализацией программы используется портфолио (10%).

В условиях временной реализации образовательных программ основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме самоизоляции детей руководствоваться Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В процессе осуществления реализации применяются следующие формы обучения:

- непосредственное взаимодействие с обучающимися в режиме видеоконференции – смешанное обучение с использованием сервиса Google meet, с сохранением объема учебного материала, выносимого на текущий контроль (в том числе автоматизированный) и промежуточную аттестацию, а также сроков и формы текущего контроля, промежуточной аттестации.

- опосредованное взаимодействие с обучающимися с использованием ЭО и ДОТ с сохранением объема заданий для самостоятельного изучения, сроки консультаций, объем учебного материала, выносимого на текущий контроль (в том числе автоматизированный) и промежуточную аттестацию, сроки и формы текущего контроля, промежуточной аттестации.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА » В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с обновлённым ФГОС НОО учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения. Общее число часов, отведенных на изучение физической культуры, составляет в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

Учебная программа **рассчитана на 66 часов.**

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» в 1 «А» классе составлена в соответствии с Учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий на 2023-2024 учебный год и **реализуется за 64 часа.**

Сокращение на 2 часа осуществлено за счёт резервных часов, предусмотренных программой.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

#### ***Подводящие упражнения***

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

#### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

#### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

#### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.



### ***Организирующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### ***Личностные результаты***

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к

собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### ***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

**1) Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### ***Предметные результаты***

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается

комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

### **1) Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

### **2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

### **3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно;

- прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Целевые приоритеты воспитания на уровне НОО:** создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:

1. быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
2. быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
3. знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
4. беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);
5. проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
6. стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
7. быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
8. соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
9. уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
10. быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

№ п/п	Название темы, раздела, модуля, блока	Количество часов	Формируемые социально значимые знания (№)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника	1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура</b>				
1.1	Гигиена человека	1		<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
1.2	Осанка человек	1		<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура</b>				
2.1	Подвижные и спортивные игры	19		<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
2.2	Легкая атлетика	18		<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	18		<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
2.4	Кроссовая подготовка	12		<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
Итого по разделу		67		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		7		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (КТП)

### Критерии оценки уровня физической подготовки.

Критерии уровня физической подготовленности оцениваются по сборнику упражнений для тестирования (Колесник В.И, Замятин О.В, Ростов на Дону - 2013 г.)

#### Контрольно-измерительные материалы

1 Класс	Мальчики			Девочки		
	Оценка			Оценка		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	6,4	6,8	7,5	6,3	6,8	7,5
Челночный бег 3 х 10 м	9,9	10,5	11,2	10,2	10,8	11,9
Челночный бег 4 х 9 м	Без учета времени					
Бег 1000 метров	Без учета времени					
6-минутный бег	1100	850	700	900	700	500
Метание малого мяча	Из 5 попыток 3 попадания в цель					
Прыжок в длину с места	Техника выполнения прыжка					
Подтягивание	-	-	-	-	-	-
Подъем туловища за 30 сек. (тестирование)	10	8	6	9	7	5
Подъем туловища за 60 сек. (тестирование)	-	-	-	-	-	-
Прыжки на скакалке за 30 сек. (тестирование)	-	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тестирование)	Техника выполнения прыжка					
Наклон из положения сидя (тестирование)	-	-	-	-	-	-

# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (КТП)**

**1 «Э» класс**

(95 часов, 33 недели)



№ урока	Дата	Тема раздела / урока	Домашнее задание
1	2	3	4
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>			
<b>Ходьба и бег (5 ч)</b>			
1	02.09	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	ОРУ на месте стр.6-9.
2	04.09	Ходьба по разметкам. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные и спортивные игры.	упражнения на мышцы пресса
3	05.09	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место».	челночный бег
4	09.09	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «К своим флажкам». Подвижные и спортивные игры.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5	11.09	Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ в движении.	челночный бег стр.9-11.
<b>Прыжки (3 ч)</b>			
6	12.09	Прыжки с поворотом на 90°-100°. Прыжок с места. Игра «Пятнашки». Подвижные и спортивные игры.	прыжок с места стр.12-14.
7	16.09	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	прыжки на скакалке
8	18.09	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных и координационных способностей	сгибание и разгибание рук в упоре лежа стр.15-17.
<b>Метание мяча (3 ч)</b>			
9	19.09	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Подвижная игра «Защита укрепления»	упражнения на мышцы пресса
10	23.09	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Спортивная игра.	прыжковые упражнения стр. 17-21.
11	25.09	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2м) с расстояния 4-5 м. Спортивная игра.	упражнения на развитие мышц плечевого пояса
<b>Броски большого мяча (2 ч)</b>			

12	26.09	Бросок большого мяча из положения стоя. ОРУ в движении. Спортивная игра.	прыжки на скакалке
13	30.09	Бросок большого мяча из положения сидя из-за головы. Эстафеты. Спортивная игра.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа стр.22-26.
<b>Кроссовая подготовка (14 ч)</b>			
14	02.10	Равномерный бег (2 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). ОРУ. Игра «Третий лишний»	чередование бега с ходьбой.
15	03.10	ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	чередование бега с ходьбой стр. 27-30.
16	07.10	Равномерный бег (2 мин). ОРУ. Игра «Третий лишний». Эстафета	равномерный бег (2мин)
17	09.10	ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Спортивная игра.	чередование бега с ходьбой.
18	10.10	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	равномерный бег стр.31-33.
19	14.10	ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Эстафета.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа
20	16.10	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» Спортивная игра.	чередование ходьбы и бега
21	17.10	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	ОРУ на месте стр.34-38.
22	21.10	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» Спортивная игра.	равномерный бег (2мин).
23	23.10	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» Спортивная игра.	прыжковые упражнения
24	24.10	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь Подвижные и спортивные игры.	равномерный бег (4мин) стр.39-42.
25	06.11	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафета. Спортивная игра.	чередование ходьбы и бега
26	07.11	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. ОРУ: Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих» Подвижные и спортивные игры.	упражнения на мышцы пресса
27	11.11	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 90 м). ОРУ: Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и	чередование ходьбы и

		рыбки» Спортивная игра.	бега
<p align="center"><b>Гимнастика (17 ч)</b></p> <p align="center"><b>Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)</b></p>			
28	13.11	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещенное движение». Инструктаж по ТБ	кувырок вперед стр43-44.
29	14.11	Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов Подвижные и спортивные игры.	стойка на лопатках стр45-46
30	18.11	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	упражнения на мышцы пресса
31	20.11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Спортивная игра.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа
32	21.11	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор».	кувырок в сторону стр47-51.
33	25.11	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ Спортивная игра.	ОРУ на месте
<p align="center"><b>Висы. Строевые упражнения (6 ч)</b></p>			
34	27.11	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». Подвижные и спортивные игры.	упражнения на мышцы пресса
35	28.11	ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей Подвижные и спортивные игры.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа
36	02.12	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра. Развитие силовых способностей	ОРУ на месте стр51-53.
37	04.12	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	прыжковые упражнения
38	05.12	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра	упражнения на развитие мышц плечевого пояса
39	09.12	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей Подвижные и спортивные игры.	упражнения на мышцы пресса стр.53-60.

<b>Упоры, седы, стойки, лазание (5 ч)</b>			
40	11.12	ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижные и спортивные игры.	упражнения на развитие координационных способностей
41	12.12	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Слушай сигнал».	сгибание и разгибание рук в упоре лежа
42	16.12	ОРУ в движении. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей Подвижные и спортивные игры.	ОРУ на месте стр. 61-63.
43	18.12	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?».	упражнения на мышцы пресса
44	19.12	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Эстафета. Подвижные и спортивные игры.	прыжковые упражнения стр. 63-67.
<b>Подвижные игры (18 ч)</b>			
45	23.12	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	упражнения на мышцы пресса
46	25.12	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ на месте стр.68-71
47	26.12	ОРУ в движении. Игра «Невод». Эстафеты.	прыжковые упражнения
48	09.01	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	упражнения на развитие мышц плечевого пояса
49	13.01	ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Посадка картошки». Спортивная игра.	упражнения на мышцы пресса
50	15.01	Игра «Прыжки по полоскам», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	упражнения на развитие координационных способностей
51	16.01	ОРУ. Игры «Два мороза», «Попади в мяч». Эстафеты. «Пионербол»	сгибание и разгибание рук в упоре лежа стр.71-76.
52	20.01	ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
53	22.01	ОРУ. Игра «Вызов номера» «Пионербол»	упражнения на мышцы пресса
54	23.01	ОРУ на месте.. Игры «Западня», «Конники-	сгибание и разгибание

		спортсмены». Развитие скоростно-силовых способностей	рук в упоре лежа
55	27.01	ОРУ в движении.. Игры «Лисы и куры», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ на месте стр.77-80
56	29.01	ОРУ с предметами. Эстафеты. Спортивная игра.	прыжковые упражнения
57	30.01	ОРУ с предметами. «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	упражнения на развитие мышц плечевого пояса
58	03.02	ОРУ в движении. Игра «пионербол»	упражнения на мышцы пресса стр.81-83.
59	05.02	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	упражнения на развитие координационных способностей
60	06.02	ОРУ на месте. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
61	17.02	ОРУ с предметами. Эстафеты. Игра.	упражнения на развитие мышц плечевого пояса
62	19.02	ОРУ. Игра «Вызов номера» «Пионербол»	упражнения на мышцы пресса
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (23 ч)</b>			
63	20.02	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	упражнения на развитие координационных способностей
64	26.02	Ведение на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Стр.83-84.
65	27.02	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра.	Ловля и передача мяча
66	02.03	Броски в цель (мишень). Игра. Развитие координационных способностей	упражнения на мышцы пресса
67	04.03	Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».	сгибание и разгибание рук в упоре лежа
68	05.03	Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом.	ОРУ на месте с мячом
69	11.03	Броски в цель (мишень). Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	прыжковые упражнения стр.85-86.
70	12.03	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч - среднему».	ловля и передача мяча

71	16.03	Ведение на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом.	упражнения на мышцы пресса
72	18.03	Броски в цель (щит). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	упражнения на развитие координационных способностей
73	30.03	ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	ловля и передача мяча в движении
74	01.04	Ведение на месте правой (левой) рукой. Эстафеты с мячом.	ловля и передача мяча. Стр.86-89.
75	02.04	Броски в цель (кольцо). Игра «Передача мяча в колоннах».	упражнения на мышцы пресса
76	06.04	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	сгибание и разгибание рук в упоре лежа
77	08.04	Ведение на месте правой (левой) рукой. Эстафеты.	ОРУ на месте с мячом стр.90-92
78	09.04	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	прыжковые упражнения
79	13.04	Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	ловля и передача мяча в движении
80	15.04	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	упражнения на мышцы пресса стр.93-94.
81	16.04	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	упражнения на развитие координационных способностей
82	20.04	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Эстафеты с мячом.	упражнения на мышцы пресса стр.95-96
83	22.04	Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	упражнения на развитие координационных способностей
84	23.04	Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	ловля и передача мяча в движении
85	27.04	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	упражнения на развитие координационных способностей
<p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика (10 ч)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Кроссовая подготовка (6 ч)</b></p>			
86	29.04	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Подвижные и спортивные игры.	чередование бега с ходьбой. Стр.108-112

87	30.04	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100 м). Подвижные и спортивные игры.	чередование бега с ходьбой.
88	04.05	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Подвижные и спортивные игры.	равномерный бег (2мин)
89	06.05	Равномерный бег (3-4мин). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»	равномерный бег (2мин). Стр.113-119.
90	07.05	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Спортивная игра.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа
91	13.05	ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега (бег-70м, ходьба-80м). Развитие выносливости. Игры.	чередование ходьбы и бега
<b>Ходьба и бег (4 ч)</b>			
92	14.05	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». Подвижные и спортивные игры.	ОРУ на месте
93	18.05	Ходьба по разметкам. Игры. Развитие скоростных и координационных способностей Подвижные и спортивные игры.	упражнения на мышцы пресса стр.120-123
94	20.05	СБУ. Челночный бег. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры.	челночный бег
95	21.05	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100 м). Игра.	чередование бега с ходьбой.

**Итого: 95 часов**

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Общие для лиц:

**Оценка проектной деятельности учащихся**

<b>Критерий 1</b>		<b>Продукт (материализованный результат ПДУ)</b>	<b>Баллы</b>
<b>Показатель</b>	1.1	Новизна. Оригинальность. Уникальность	1-2
	1.2	Оптимальность (наилучшее сочетание параметров продукта)	1
	1.3	Эстетичность	1-2
<b>Максимальное количество баллов</b>			<b>5</b>
<b>Критерий 2</b>		<b>Процесс (работа по выполнению проекта)</b>	

Показатель	2.1	Актуальность	1-2
	2.2	Проблемность	1-2
	2.3	Соответствие требованиям объема	1
	2.4	Содержательность	1-3
	2.5	Завершенность	1
	2.6	Наличие творческого компонента в процессе проектирования	1-2
	2.7	Коммуникативность (в групповом проекте)	1-2
	2.8	Самостоятельность	1-3
<b>Максимальное количество баллов</b>			<b>16</b>
<b>Критерий 3</b>		<b>Качество оформления материала</b>	
Показатель	3.2	Материал оформлен с грубыми нарушениями требований	0
	3.3	Допущены незначительные нарушения требований	1-2
	3.4	Материал оформлен в соответствии с требованиями	3-4
<b>Максимальное количество баллов</b>			<b>4</b>
<b>Критерий 4</b>		<b>Защита проекта</b>	
Показатель	4.1	Качество доклада (системность, композиционная целостность, полнота представления проблемы, краткость, четкость, ясность формулировок)	1-3
	4.2	Ответы на вопросы	1-3
	4.3	Личностные проявления докладчика	1-2
	4.4	Культура речи докладчика	1-2
<b>Максимальное количество баллов</b>			<b>10</b>
<b>Максимальное количество баллов по всем критериям</b>			<b>35</b>

#### Перевод баллов в оценку

85% от максимальной суммы баллов, 35-30 баллов – «5»

70-85 %, 29-25 баллов – «4»

50-70 %, 23-17 баллов – «3»

0-49 % – «2»

#### Критерии и показатели оценивания исследовательской деятельности обучающегося

<b>Критерий 1</b>		<b>Уровень актуальности темы исследования</b>	<b>Баллы</b>
Показатель	1.1	Актуальность темы исследования не доказана	0
	1.2	Приведены недостаточно убедительные доказательства актуальности темы исследования	1-2
	1.3	Приведены достаточно убедительные доказательства актуальности темы исследования	3-4
<b>Критерий 2</b>		<b>Качество содержания исследования</b>	
а з а т	2.1	Соответствие содержания исследования его теме	



	2.1.1	Содержание исследования не соответствует заявленной теме	0
	2.1.2	Содержание исследования не в полной мере соответствует заявленной теме	1-2
	2.1.3	Содержание исследования в полной мере соответствует заявленной теме	3-4
Показатель	2.2	Логичность изложения материала	
	2.2.1	Материал изложен не логично, не структурирован, хаотичен	0
	2.2.2	Недостаточно соблюдается логичность изложения материала	1-2
	2.2.3	Материал изложен в строгой логической последовательности	3-4
Показатель	2.3	Количество и разнообразие источников информации	
	2.3.1	Отсутствие списка источников информации	0
	2.3.2	Использованы однотипные источники информации	1
	2.3.3	Использовано незначительное количество источников информации	2
	2.3.4	Использовано значительное количество разнообразных источников информации	3-4
<b>Критерий 3</b>		<b>Качество оформления исследовательского материала</b>	
Показатель	3.1	Соответствие оформления принятым требованиям	
	3.1.1	Материал оформлен с грубыми нарушениями требований	0
	3.1.2	Допущены незначительные нарушения требований	1-2
	3.1.3	Материал оформлен точно в соответствии с требованиями	3-4
Максимальное количество баллов			20

### Перевод баллов в оценку

85% от максимальной суммы баллов, 20-17 баллов – «5»

70-85 %, 16-14 баллов – «4»

50-70 %, 13-10 баллов – «3»

0-49 % – «2»