

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ, КУРСУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (1-4 КЛАСС)

1. Планируемые образовательные результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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 **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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 простоты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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.

2. Содержание учебного предмета, курса

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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

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. Прыжок в высоту с прямого разбега. 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 физкультурминутки 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 в лазании по канату в три приёма. 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 поочерёдно 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 разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. 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 двухшажным 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 всплывание, 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. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. 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.

3. Тематическое планирование

Курс «Физическая культура» реализуется с 1-4 класса. На реализацию программы по предмету «Физическая культура» в учебном плане всего предусмотрено **270 час**:

1 класс - рассчитан на 2 часа в неделю, 33 учебных недели - 68 часов в год; 2,3 классы - 2 часа в неделю, 34 учебных недели - 102 часа в год, 4 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год

Учебный план

Предметные области	Учебные предметы	Классы			
		1	2	3	4
		Количество часов в неделю			
<i>1. Обязательная часть</i>					
Физическая культура	Физическая культура	2	2	2	2
<i>2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений</i>					
Количество часов за год	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего за курс
	66	68	102	68	270

1 класс

Содержание учебного предмета	Тема раздела (количество часов)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических 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. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	Знания о физической культуре (3ч)	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/
Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения Самоконтроль. Строевые команды и построения	Способы физкультурной деятельности (18ч)	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/
Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания Игры и игровые задания Организующие команды и приемы	Физкультурно-оздоровительная деятельность (40ч)	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/
Освоение физических упражнений	Спортивно-оздоровительная деятельность (7ч)	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/
	Итого 66 ч	

2 класс

Содержание учебного предмета	Тема раздела (количество часов)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на здоровье. Физическая культура воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.	Знания о физической культуре (1 ч)	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/
Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закали-	Способы самостоятельной деятельности	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/

вающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.	(1ч)	
Организирующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.	Оздоровительная физическая культура (1ч)	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/
Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин. Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.	Спортивно-оздоровительная физическая культура (55ч)	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/
Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.	Прикладно-ориентированная физическая культура (10 ч)	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/
	Итого 68 часов	

3 класс

Содержание учебного предмета	Тема раздела (количество часов)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	Основы знаний о физической культуре (6 ч)	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/
Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.	Способы физкультурной деятельности (в течение года)	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/
Организирующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.	Физическое совершенствование	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/

	(в течение года)	
<p>Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.</p> <p>Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.</p> <p>Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.</p> <p>Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.</p>	Лёгкая атлетика (24 ч)	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/
<p>Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.</p>	Гимнастика с основами акробатики (22 ч)	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/
<p>Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».</p>	Лыжная подготовка (20 часов)	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/
<p>На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».</p> <p>На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».</p> <p>На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.</p> <p>Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».</p>	Подвижные игры (30 ч)	https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/
	Итого 102 часа	

4 класс

Содержание учебного предмета	Тема раздела (количество часов)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------------------------------------	----------------------------------------	-------------------------------------------------------

<p>Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.</p>	<p>Основы знаний о физической культуре (4 ч)</p>	<p>https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/</p>
<p>Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаляющих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.</p>	<p>Способы физкультурной деятельности (в течение года)</p>	<p>https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/</p>
<p>Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.</p>	<p>Физическое совершенствование (в течение года)</p>	<p>https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/</p>
<p>Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег 310 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений. Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу, вперёд, вверх.</p>	<p>Лёгкая атлетика (18 ч)</p>	<p>https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/</p>
<p>Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики (16 ч)</p>	<p>https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/</p>
<p>Организующие команды и приёмы: повторить изученные в 1–3 классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».</p>	<p>Лыжная подготовка (14 ч)</p>	<p>https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/</p>
<p>На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал - садись», «Перестрелка». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».</p>	<p>Подвижные игры (16 ч)</p>	<p>https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/</p>
<p>Итого 68 часов</p>		

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура
1 класс 66 ч (2 ч в неделю)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	<p style="text-align: center;">Реализация национальных региональных и этнокультурных особенностей</p> <p>В родном краю. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Бухарин, О.Ю. Сивкова, Н.Е. Скрипова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2016.</p>	<p style="text-align: center;">Формы текущего контроля</p>	<p style="text-align: center;">Дата</p>	<p style="text-align: center;">Корректировка</p>
1	<p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.</p>	1	<p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области. Национальные подвижные игры народов Южного Урала.</p>	Практическая работа		
2	<p>Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу</p>	1		Практическая работа		
3	<p>Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.</p>	1		Практическая работа		
4	<p>Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».</p>	1		Практическая работа		
5	<p>Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).</p>	1		Практическая работа		
6	<p>Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.</p>	1		Практическая работа		

7	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		Практическая работа		
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1		Практическая работа		
9	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1		Практическая работа		
10	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1		Практическая работа		
11	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1		Практическая работа		
12	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1		Практическая работа		
13	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1		Практическая работа		
14	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры «Угадай и догони», башкирские игры «Кот и мыши», русские народные игры «Тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов занимающихся.	Практическая работа		
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1		Практическая работа		
16	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал - садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу». Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит».	Практическая работа		

17	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1		Практическая работа		
18	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1		Практическая работа		
19	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1		Практическая работа		
20	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1		Практическая работа		
21	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1		Практическая работа		
22	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1		Практическая работа		
23	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1		Практическая работа		
24	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1		Практическая работа		
25	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1		Практическая работа		
26	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		Практическая работа		
27	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1		Практическая работа		
28	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1		Практическая работа		
29	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1		Практическая работа		
30	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1		Практическая работа		

31	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1		Практическая работа		
32	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1		Практическая работа		
33	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1		Практическая работа		
34	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1		Практическая работа		
35	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1		Практическая работа		
36	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1		Практическая работа		
37	Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1		Практическая работа		
38	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1		Практическая работа		
39	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Особенности местности малой родины (города)	Практическая работа		
40	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1		Практическая работа		
41	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1		Практическая работа		
42	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1		Практическая работа		
43	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1		Практическая работа		
44	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1		Практическая работа		
45	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1		Практическая работа		
46	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1		Практическая работа		

47	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал - садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу». Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит».	Практическая работа		
48	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1		Практическая работа		
49	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1		Практическая работа		
50	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1		Практическая работа		
51	Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1		Практическая работа		
52	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1		Практическая работа		
53	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1		Практическая работа		
54	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1		Практическая работа		
55	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1		Практическая работа		
56	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1		Практическая работа		
57	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1		Практическая работа		
58	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1		Практическая работа		
59	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,	1		Практическая работа		
60	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров	1		Практическая работа		
61	Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1		Практическая работа		
62	Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места,	1		Практическая работа		

63	Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1		Практическая работа		
64	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1		Практическая работа		
65	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1		Практическая работа		
66	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1		Практическая работа		

Календарно-тематическое планирование
 Физическая культура Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.
 2 класс 68 ч (2 ч в неделю)

Тема раздела, количество часов	№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Реализация национальных региональных и этнокультурных особенностей В родном краю. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Бухарин, О.Ю. Сивкова, Н.Е. Скрипова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2016.	Формы текущего контроля	Дата	Корректировка
Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика. Подвижные игры (20 ч)	1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	1				
	2	История возникновения спортивных соревнований	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по зимним видам спорта. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение			
	3	История возникновения Олимпийских игр. Бег на 30 метров с высокого старта	1		Текущий контроль		
	4	Ходьба на носках и пятках.	1				
	5	Чередование ходьбы и бега	1				
	6	Перешагивание через предметы	1				
	7	Ходьба с высоким подниманием бедра	1				
	8	Бег широким шагом	1				
	9	Прыжок в длину с места	1				
	10	Челночный бег 3х10 м.	1		Текущий контроль		
	11	Профилактика нарушений осанки	1				
	12	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки	1				
	13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1				
	14	Летние Олимпийские игры	1				
	15	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. По-	1				

		движная игра «Волк во рву»					
	16	Прыжки через скакалку. Подвижные игры	1	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры «Скок-перескок», башкирские игры «Стрелок», русские народные игры «Пол, нос, потолок». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов занимающихся			
	17	Броски набивного мяча от груди на дальность. Подвижная игра «Передай мяч»	1				
	18	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. Подвижная игра «Невод»	1				
	19	Преодоление препятствий. Подвижная игра «Мышеловка»	1				
	20	Подвижная игра «Третий лишний».	1				
Основы знаний о физической культуре. Гимнастика с основами акробатики (16 ч)	21	Правила поведения на уроках гимнастики	1				
	22	Физическое развитие человека	1				
	23	Влияние упражнений на физическое развитие человека	1				
	24	Перекаты в сторону	1				
	25	Кувырок вперёд	1				
	26	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку	1				
	27	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1				
	28	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°)	1				
	29	Стойка на лопатках «согнув ноги	1				
	30	Запрыгивание на горку матов	1				
	31	Стойка на лопатках согнув ноги и выпрямив ноги	1				
	32	Вис лёжа на низкой перекладине	1				
	33	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине	1				
	34	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья	1				
	35	Полоса препятствий	1				
	36	Опорный прыжок	1				
Основы знаний о физической культуре. Физическое	37	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1				
	38	Поворот переступанием вокруг пяток лыж	1				
	39	Поворот переступанием вокруг носков лыж	1				
	40	Передвижение скользящим шагом с палками	1				

совершенство вание. Лыжная подготовка. Подвижные игры. Лёгкая атлетика (15 ч)	41	Спуск в основной стойке	1	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Особенности местности малой родины (города)			
	42	Спуск в низкой стойке	1	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Особенности местности малой родины (города)			
	43	Подъём в уклон скользящим шагом.	1				
	44	Подъём «лесенкой»	1				
	45	Равномерное передвижение	1				
	46	Подвижные игры «Воротца», «Буксиры»	1	Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал - садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», «Чай-чай выручай», «Гонка мячей», «Школа мяча».			
	47	Торможение падением	1				
	48	Зимние Олимпийские игры. Игры «Кто дальше», «Попади в воротца»	1				
	49	Чередование ступающего и скользящего шага	1				
	50	Повороты на месте переступанием	1				
	51	Спуски и подъёмы	1				
Основы знаний о физической культуре. Физическое совершенство вание. Подвижные игры. Лёгкая атлетика (17 ч)	52	Техника безопасности и правила поведения	1				
	53	Подвижная игра «Волк во рву»	1				
	54	Подвижная игра «Воробьи, вороны»	1				
	55	Способы закаливания	1				
	56	Подвижная игра «Пустое место»	1				
	57	Подвижная игра «Вызов номеров».	1				
	58	Подвижная игра «Мяч соседу»	1				
	59	Подвижная игра «Третий лишний»	1				
	60	Подвижная игра «Охотники и утки»	1				
	61	Подвижная игра «Запрещенное движение»»	1				
	62	Подвижная игра «Передай мяч»	1				
	63	Подвижная игра «Невод»	1				
	64	Подвижная игра «Мышеловка»	1				
	65	Подвижные игры	1	Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал - садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», «Чай-чай выручай», «Гонка мячей», «Школа мяча».			

	66	Метание мяча в вертикальную цель и в горизонтальную цель	1				
	67	Тестовые упражнения.	1				
	68	Челночный бег 3х10. Эстафетный бег	1				

Календарно-тематическое планирование
 Физическая культура Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.
 3 класс 102 ч (3 ч в неделю)

Тема раздела, количество часов	№ п/п	Тема урока	Кол- во ча- сов	Реализация национальных регио- нальных и этнокультурных особен- ностей В родном краю. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Бухарин, О.Ю. Сивкова, Н.Е. Скрипо- ва. – Челябинск: ЧИППКРО, 2016.	Формы текущего контроля	Дата	Коррек- тировка
Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика. Подвижные игры (27 ч)	1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1				
	2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа			
	3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	Известные спортсмены и тренеры Челябинской области по различным видам спорта. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение			
	4	Передвижение по диагонали.	1				
	5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1				
	6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1				
	7	Челночный бег 3x10 м.	1				
	8	Бег с изменением частоты и длины шагов.	1				
	9	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1				
	10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1				
	11	Равномерный медленный бег.	1				
	12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1				
	13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1				
	14	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Вызов номеров».	1				

	15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для различных видов деятельности. Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах)			
	16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1				
	17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игра «Третий лишний».	1				
	18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность («Попади в мяч», передал-садись»).	1				
	19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность («Линейная эстафета»).	1				
	20	Урок-путешествие, упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1				
	21	Спортивный калейдоскоп. Упражнения на ловкость и координацию.	1				
	22	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Не дай мяч водящему».	1				
	23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал-садись».	1				
	24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал-садись».	1				
	25	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1				
	26	Спортивный марафон. Подвижная игра «Линейная эстафета».	1				
	27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	1				
Основы знаний о физической культуре.	28	Правила поведения на уроках гимнастики.	1				
	29	Кувырок вперёд.	1				
	30	Кувырки вперёд.	1			Текущий	

Гимнастика с основами акробатики. Подвижные игры (21 ч)					контроль		
	31	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	1				
	32	Стойка на лопатках из упора присев.	1				
	33	«Мост» из положения лёжа на спине.	1				
	34	Вис, согнув ноги.	1				
	35	Комплекс ритмической гимнастики.	1				
	36	Перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1				
	37	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1				
	38	Вис на согнутых руках	1				
	39	Переползание по-пластунски.	1				
	40	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1				
	41	Комбинация из элементов акробатики	1				
	42	Полоса препятствий.	1				
	43	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, через коня.	1		Текущий контроль		
	44	Гимнастика с основами акробатики. Подвижные игры «У медведя во бору», «Ёжик и мыши».	1				
	45	Гимнастика с основами акробатики. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1				
	46	Гимнастика с основами акробатики. Выполнение заданий с элементами спортивных игр.	1				
	47	Эстафеты «Веселые старты», Эстафета с обручами».	1				
48	Урок-игра. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	1					
Лыжная подготовка. Легкая атлетика. Подвижные игры (30 ч)	49	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1				
	50	Повторение поворотов переступанием на месте	1				
	51	Поворот переступанием в движении.	1				
	52	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Передвижения скольльзящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города)			
	53	Спуск в основной стойке.	1	Спуски со склона в основной стойке. Техника подъема «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке,			

				торможение «плугом» и «полуплугом». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъема			
54	Спуск в низкой стойке.	1			Текущий контроль		
55	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1					
56	Подъём «лесенкой».	1					
57	Подъём «ёлочкой».	1					
58	Торможение падением	1					
59	Равномерное передвижение по дистанции.	1					
60	Торможение «плугом».	1					
61	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1					
62	Спуски и подъёмы изученными способами	1					
63	Равномерное передвижение.	1		Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города)			
64	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	1					
65	Эстафетные и подвижные игры на санках.	1					
66	Подъём лесенкой.	1					
67	Спуск с небольшого склона. Подъём «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше?».	1		Спуски со склона в основной стойке. Техника подъема «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъема			
68	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъём «ёлочкой».	1					
69	Прохождение дистанции 1 км. Подъём «елочкой».	1					
70	Прохождение дистанции 1 км. Подъём «елочкой».	1					
71	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1					
72	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше?».	1					
73	Подвижные игры «Воротца», «Лыжная эстафета».	1					
74	Лыжные эстафеты.	1		Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов			

				Южного Урала			
	75	Лыжные эстафеты через препятствия.	1				
	76	Спуск с горы.	1				
	77	Спуск с горки через препятствия.	1				
	78	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	1				
Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 ч)	79	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала			
	80	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств	1				
	81	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1				
	82	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1				
	83	Прыжки с высоты.	1				
	84	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1				
	85	Метание малого мяча на дальность.	1				
	86	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1				
	87	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд вверх.	1				
	88	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1				
	89	Ведение баскетбольного мяча.	1				
	90	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1				
	91	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1				
	92	Ведение футбольного мяча. Игра «не дай мяч водящему».	1				
	93	Совершенствование элементов спортивных игр.	1				
	94	Подвижные игры и эстафеты.	1	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала			
	95	Эстафеты. Подвижная игра «Невод». Развитие прыжковых качеств.	1				
	96	Подвижная игра «Линейная эстафета». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
	97	Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1				
98	Подвижные игры «У медведя во бору», «Ёжик и мыши».	1					
99	Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносли-	1					

		восты.					
	100	Подвижная игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
	101	Тестовые упражнения.	1		Текущий контроль		
	102	Эстафеты. Развитие координации.	1				

Календарно-тематическое планирование
 Физическая культура Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.
 4 класс 68 ч (2 ч в неделю)

Тема (раздела), количество часов	№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Реализация национальных региональных и этнокультурных особенностей В родном краю. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Бухарин, О.Ю. Сивкова, Н.Е. Скрипова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2016.	Формы текущего контроля	Дата	Корректировка
Основы знаний о физической культуре. Лёгкая атлетика. Подвижные игры. Гимнастика с основами акробатики (20 ч)	1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	1				
	2	История развития физической культуры в России в XVII-XIX веках	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа			
	3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких	1				
	4	Бег с высоким подниманием бедра	1				
	5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1				
	6	Челночный бег 3х10 м	1				
	7	Положение - «низкий старт»	1				
	8	Бег на 30 м на время	1		Текущий контроль		
	9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	1				
	10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1				
	11	Равномерный медленный бег до 800 м	1				
	12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки	1				
	13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	1		Текущий контроль		
	14	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м	1				
	15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
	16	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	1				
	17	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность	1				

	18	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1				
	19	Преодоление препятствий	1				
	20	Подвижные игры	1	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала			
Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики (16 ч)	21	Правила поведения на уроках гимнастики	1				
	22	Кувырок вперёд	1		Текущий контроль		
	23	Лазание по канату в три приёма	1				
	24	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1				
	25	Вис согнувшись	1				
	26	«Мост» из положения лёжа на спине	1				
	27	Вис углом	1				
	28	Комплекс ритмической гимнастики	1				
	29	Кувырок назад	1				
	30	Перелезание через препятствие (высота 100 см)	1				
	31	Вис на согнутых руках	1				
	32	Переползание по-пластунски	1				
	33	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1				
	34	Комбинация из элементов акробатики.	1				
35	Полоса препятствий	1					
	36	Подвижные игры	1	Организация и проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах)			
Основы знаний о физической культуре. Лыжная подготовка. Подвижные игры. Лёгкая атлетика (15 ч)	37	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1				
	38	Повторение поворотов переступанием на месте	1				
	39	Поворот переступанием в движении	1				
	40	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города)			
	41	Спуск в основной стойке	1	Спуски со склона в основной стойке. Техника подъема «лесенкой». Спуски			

				со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъема.			
	42	Спуск в низкой стойке	1				
	43	Одновременный двухшажный ход	1				
	44	Равномерное передвижение по дистанции	1	Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города)			
	45	Подъём «ёлочкой»	1				
	46	Равномерное передвижение по дистанции	1				
	47	Торможение «упором»	1				
	48	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1				
	49	Спуски и подъёмы изученными способами	1				
	50	Равномерное передвижение	1				
	51	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала			
Способы физической культурной деятельности. Подвижные игры. Лёгкая атлетика (17 ч)	52	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	1				
	53	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям	1				
	54	Бег из различных исходных положений	1				
	55	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1				
	56	Прыжки с высоты	1				
	57	Прыжки с поворотом на 360 °	1				
	58	Метание малого мяча на дальность с одного шага	1				
	59	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1				
	60	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх	1				
	61	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх	1	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений). Спортивные школы Челябинской области . Спортивные сооружения Челябин-			

			ской области и их предназначение			
62	Ведение баскетбольного мяча	1	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала			
63	Ведение баскетбольного мяча «змейкой»	1				
64	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	1	Организация и проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах)			
65	Ведение футбольного мяча	1				
66	Совершенствование элементов спортивных игр	1				
67	Тестовые упражнения	1		Текущий контроль		
68	Подвижные игры и эстафеты	1	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала			

Оценочные материалы

- Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура» Лисицкой Т.С., Новиковой Л.А.: программа, методические рекомендации, поурочные разработки. – М.: Астрель.
- Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.: Физическая культура. 1 класс. Спортивный дневник школьника к учебнику «Физическая культура». – М.: АСТ: Астрель.
- Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Обучение во 2 классе по учебнику «Физическая культура» Лисицкой Т.С., Новиковой Л.А.: программа, методические рекомендации, поурочные разработки. – М.: Астрель.
- Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.: Физическая культура. 2 класс. Спортивный дневник школьника к учебнику «Физическая культура». – М.: АСТ: Астрель.
- Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура» Лисицкой Т.С., Новиковой Л.А.: программа, методические рекомендации, поурочные разработки. – М.: Астрель.
- Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.: Физическая культура. 3 класс. Спортивный дневник школьника к учебнику «Физическая культура». – М.: АСТ: Астрель.
- Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура» Лисицкой Т.С., Новиковой Л.А.: программа, методические рекомендации, поурочные разработки. – М.: Дрофа.
- Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.: Физическая культура. 4 класс. Спортивный дневник школьника к учебнику «Физическая культура». – М.: АСТ: Дрофа.

Оценивание работ текущего контроля производится согласно «Положению о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся 1-4 классов МАОУ «Гимназия №93 г.Челябинска».

Предмет	Форма контроля	Определение формы
Физическая культура	Практическая работа	Оценочный материал, который используется с целью проверки у младших школьников практических умений, формируемых в рамках раздела «Способы физкультурной деятельности»
	Проектная задача (с учётом НРЭО)	Под проектной задачей понимается задача, в которой через систему или набор заданий целенаправленно стимулируется система детских действий, направленных на получение ещё никогда не существовавшего в практике ребёнка результата, и в ходе решения которой происходит качественное самоизменение группы детей.
	Тестовые упражнения	Оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств и уровня выполнения легкоатлетических упражнений.

Тестовые задания - динамичная форма проверки, направленная на установление уровня сформированности умения использовать свои знания в нестандартных учебных ситуациях.

Практическая работа – один из видов учебной деятельности школьников, направленный на формирование метапредметных и предметных результатов освоения ООП НОО.

Коллективный творческий проект – вид проектной деятельности ориентированный на их применение и приобретение новых знаний.

Особенности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся *специальных медицинских групп «А» и «Б»* (письмо Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»):

- при текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся СМГ «А» соблюдаются принципы доступности и индивидуализации, которые означают оптимальное соответствие задач, средств и методов контроля возможностям обучающегося. При оценивании необходимо руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени усвоения программного материала учитываются успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. Акцент при оценивании обучающихся делается на стойкой мотивации к занятиям физической культурой и динамике их физических возможностей. Положительная оценка выставляется обучающемуся, который не продемонстрировал существенных результатов в овладении программным материалом по предмету, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры. Итоговая оценка обучающимся СМГ «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний, динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

- обучающиеся СМГ «Б» оцениваются в ходе промежуточной аттестации на основании представленной медицинским учреждением справки установленного образца о прохождении курса ЛФК.

Нормы оценок за все виды работ по учебному предмету «Физическая культура» соответствуют общим требованиям характеристик цифровой отметки для предметных результатов.

Характеристика цифровой отметки для предметных результатов:

- «5» (*отлично*) – уровень выполнения требований значительно выше базового: отсутствие ошибок как по текущему, так и по предыдущему учебному материалу; не более одного недочета (два недочета приравниваются к одной ошибке); логичность и полнота изложения;
- «4» (*хорошо*) – уровень выполнения требований выше базового: использование дополнительного материала, полнота и логичность раскрытия вопроса; самостоятельность суждений, отражение своего отношения к предмету обсуждения. Наличие 2-3 ошибок или 4-6 недочетов по текущему учебному материалу; не более 2 ошибок или 4 недочетов по пройденному материалу; незначительные нарушения логики изложения материала; использование нерациональных приемов решения учебной задачи; отдельные неточности в изложении материала;
- «3» (*удовлетворительно*) – достаточный базовый уровень выполнения требований, предъявляемых к конкретной работе; не более 4-6 ошибок или 10 недочетов по текущему учебному материалу; не более 3-5 ошибок или не более 8 недочетов по пройденному учебному материалу; отдельные нарушения логики изложения материала; неполнота раскрытия вопроса;

– «2» (*плохо*) – уровень выполнения требований ниже базового; наличие более 6 ошибок или 10 недочетов по текущему материалу; более 5 ошибок или более 8 недочетов по пройденному материалу; нарушение логики, неполнота, нераскрытость обсуждаемого вопроса, отсутствие аргументации либо ошибочность ее основных положений.

- «1» (*очень плохо*) - уровень выполнения требований ниже базового; отказ от ответа или отсутствие работы без объяснения причины или неуважительной причины; приравнивается к оценке «плохо» - «2».

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки на учебном предмете «Физическая культура».

В основе оценивания лежат:

- теоретические знания понятий, техники выполнения, правил по предмету;
- приобретенные двигательные умения и навыки;
- творческий подход к выполнению заданий.

Ошибки:

- нарушение инструкции выполнения упражнений;
- нарушение техники выполнения упражнений;
- низкий результат спортивного норматива в соответствии с физиологическими способностями обучающегося.

Недочеты:

- отсутствие спортивной формы;
- незначительное нарушение спортивной формы одежды, влияющее на функциональность движений;
- незначительное изменение техники выполнения упражнения, исходя из индивидуальных особенностей обучающегося;
- незначительное нарушение дисциплины при выполнении упражнения.

Особенности организации контроля обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) по адаптированной программе по предмету «Физическая культура».

При оценке обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по адаптированным программам по учебному предмету «Физическая культура» учитывается уровень самостоятельности обучающихся, особенности его развития.