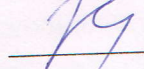


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА"

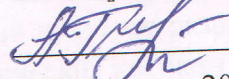
РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
Протокол от «28» августа
2024 г. № 1
Руководитель ШМО

 Карлова И.В.

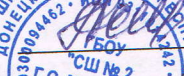
СОГЛАСОВАНО

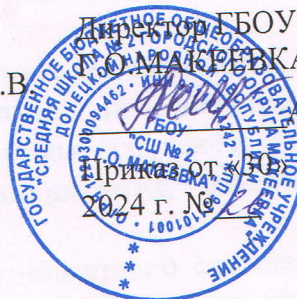
зам. директора по УВР

 Гожик А.В.
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «СШ №2
Г.О. МАКЕЕВКА»

 Асеева О.П.
Приказ от «28» августа
2024 г. № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(базовый уровень)

для 1–4 классов

Рабочую программу составила
Оборнева М.А.,
учитель начальных классов

2024-2025 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю). В соответствии с годовым календарным учебным графиком : 2 класс – 69 часов , 3 класс – 69 часов.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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);
- 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 предназначению: 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, развитию 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.

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;
- 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;
- 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, игровой 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 противходом 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача

в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **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;
- 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

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 физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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 на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с 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.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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.

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.

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/

					9/
2.2	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			http://resh.edu.ru/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Физические качества	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

5. СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Нормы оценивания учебного предмета «Физическая культура»

Нормы оценивания по физической культуре являются качественными количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся

1. Оценка знаний учащихся по предмету «Физическая культура»

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Оценка знаний учащихся по предмету «Физическая культура» проводится в нескольких основных формах:

1.1. Оценка знаний учащихся по предмету «Физическая культура» в форме выполнения и защиты реферата (доклада).

	Критерии	Дескрипторы (описание критериев)	Баллы
1	Оформление	Реферат (доклад) оформлен согласно общепринятым правилам оформления рефератов (докладов) (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)	1
		Отсутствие правильного оформления реферата (доклада)	0
2	Оригинальность	Оригинальность составляет более 60 % Проверка текста на уникальность на сайте- https://text.ru/)	2
		Оригинальность составляет от 40- 59 %	1
		Оригинальность составляет менее 40 %	0
3	Объем	Выполненный объем работы составляет не менее 4 листов формата А4 (не считая титульного листа), шрифтом- не более 14- го. Число слов не менее 1000	1

		Выполненный объём работы составляет менее 4 листов формата А4 (не считая титульного листа), либо- шрифт более 14- го. Число слов менее 1000.	0
4	Содержание	Заданная тема полностью «раскрыта», в выполненной работе приведены факты из личного опыта учащегося, присутствуют свои, личные размышления и суждения по заданной теме	2
		Заданная тема «раскрыта» частично, в выполненной работе приведены только общепринятые понятия и факты по теме реферата	1
		Заданная тема не «раскрыта», содержание работы не относится к заданной теме	0
5	Защита	В ответах на вопросы по теме реферата (доклада) учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, хорошо ориентируется в теме, в ответах присутствуют суждения и примеры основанные на знаниях из собственного жизненного опыта	2
		В ответах учащегося на вопросы по теме реферата (доклада) содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки, слабая логическая последовательность, имеются небольшие пробелы в знании материала, прослеживается не достаточная ориентация в теме, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	1
		В ответах на вопросы по теме реферата (доклада) учащийся демонстрирует непонимание и незнание материала	0

Перевод баллов в оценку:

Оценка «5»- 7- 8 баллов;

Оценка «4»- 5- 6 баллов;

Оценка «3»- 3- 4 баллов;

Оценка «2»- 0- 2 баллов.

1.2. Оценка знаний учащихся по предмету «Физическая культура» в форме выполнения теоретического теста.

Оценка тестовых работ.

При оценивании используется следующая шкала:

оценка «5» - 90-100% максимального количества баллов;

оценка «4» - 76- 89 % максимального количества баллов;

оценка «3» - 51- 75 % максимального количества баллов;

оценка «2» - 50 % и менее максимального количества баллов.

2. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками (акробатические комбинации).

	Критерии	Дескрипторы (описание критериев)	Баллы
1	Знание и последовательность выполнения элементов	При выполнении акробатической комбинации учащийся демонстрирует полное знание комбинации, правильную последовательность выполнения элементов, элементы выполнены без неоправданных пауз	2
		При выполнении акробатической комбинации учащийся демонстрирует не полное знание комбинации, последовательность выполнения элементов частично нарушена, выполнение комбинации сопровождается неоправданными паузами	1
		При выполнении акробатической комбинации учащийся демонстрирует полное не знание комбинации, последовательность выполнения элементов полностью нарушена, комбинация выполняется под диктовку учителя	0
2	Объём и целостность комбинации	Все элементы включённые в комбинацию выполнены в полном объёме, комбинация выполнена целиком от начала до конца	2
		Комбинация выполнена не в полном объёме, пропущен 1 элемент	1
		Комбинация выполнена не в полном объёме, пропущено более 2-х элементов	0
3	Сложность	Учащийся, по согласованию с учителем, демонстрирует умение выполнить элемент в более сложном варианте, по отношению к элементу включённому в комбинацию	1
		Учащийся, в процессе выполнения комбинации, выполняет элемент в более простом варианте, по отношению к элементу включённому в комбинацию	0
4	Презентабельность комбинации	При выполнении комбинации учащийся проявляет старательность и демонстрирует точность и скоординированность движений	2
		При выполнении комбинации учащийся не	1

		проявляет достаточной старательности и не в полной мере демонстрирует точность и скоординированность движений	
		При выполнении комбинации учащийся не проявляет старательности, в движениях присутствует небрежность и раскоординированность	0
5	Техника выполнения элементов	Двигательные действия выполнены правильно, безошибочно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко	3
		Двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, допущены 1-2 мелкие ошибки при выполнении элементов	2
		Двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению элемента	1
		Двигательные действия выполнены неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко	0

Перевод баллов в оценку:

Оценка «5»- 8- 10 баллов;

Оценка «4»- 6- 7 баллов;

Оценка «3»- 4- 5 баллов;

Оценка «2»- 0-3 баллов.

3. Оценка уровня физической подготовленности учащихся

2- 4 классы

Лёгкая атлетика											
№	Контрольные нормативы	п о л	2 класс			3 класс			4 класс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров (сек.)	м	6,1 и быс т	6,2- 7,1	7,2 и медл	6,0 и быс т	6,1- 7,0	7,1 и медл	5,6 и быс т	5,7- 6,4	6,5 и медл

		д	6,3 и быс т	6,4- 7,3	7,4 и медл	6,2 и быс т	6,3- 7,2	7,3 и медл	5,8 и быс т	5,9- 6,6	6,7 и медл
2	Бег 1000 метров (мин.,сек.)	м	6.20 и быс т	6.21 - 7.20	7.21 и медл	6.00 и быс т	6.01 - 7.00	7,01 и медл	5.40 и быс т	5.41 - 6.20	6.21 и медл
		д	6.40 и быс т	6.41 - 7.40	7.41 и медл	6.20 и быс т	6.21 - 7.20	7.21 и медл	6.00 и быс т	6.01 - 6.40	6.41 и медл
3	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	м	9,3 и быс т	9,4- 10,3	10,4 и медл	9,2 и быс т	9,3- 10,2	10,3 и медл	8,8 и быс т	8,9- 9,8	9,9 и медл
		д	9,6 и быс т	9,7- 10,6	10,7 и медл	9,5 и быс т	9,6- 10,5	10,6 и медл	9,0 и быс т	9,1- 10,0	10,1 и медл
4	Прыжок в длину с места (см)	м	135 и бол ьше	134- 115	114 и мень ше	140 и бол ьше	139- 120	119 и мень ше	150 и бол ьше	149- 130	129 и мень ше
		д	130 и бол ьше	129- 110	109 и мень ше	135 и бол ьше	134- 115	114 и мень ше	140 и бол ьше	139- 120	119 и мень ше
5	Метание мяча (150 г) на дальность (м)	м	-	-	-	-	-	-	25 и бол ьше	19- 24	18 и мень ше
		д	-	-	-	-	-	-	18 и бол ьше	13- 17	12 и мень ше
6	Метание т/м в цель (кол-во раз из 5-ти попыток)	м	3	2	1-0	4	3	2-0	4	3	2-0
		д	2	1	0	3	2	1-0	3	2	1-0
Гимнастика											
7	Наклон вперед из положения стоя на (см)	м	5 и бол ьше	2-4	1 и мень ше	6 и бол ьше	3-5	2 и мень ше	7 и бол ьше	3-6	2 и мень ше

			д	7 и больше	4-6	3 и меньше	8 и больше	5-7	4 и меньше	10 и больше	4-9	3 и меньше
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)		м	13 и больше	6-12	5 и меньше	14 и больше	7-13	6 и меньше	16 и больше	9-15	8 и меньше
			д	9 и больше	4-8	3 и меньше	10 и больше	5-9	4 и меньше	12 и больше	6-11	5 и меньше
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(кол-во раз)		м	15 и больше	8-14	7 и меньше	16 и больше	9-15	8 и меньше	19 и больше	10-18	9 и меньше
			д	9 и больше	4-8	3 и меньше	10 и больше	5-9	4 и меньше	11 и больше	6-10	5 и меньше
10	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)		м	35 и больше	25-34	24 и меньше	36 и больше	26-35	25 и меньше	40 и больше	30-39	29 и меньше
			д	30 и больше	20-29	19 и меньше	31 и больше	21-30	20 и меньше	34 и больше	24-33	23 и меньше
11	Прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)		м	50 и бол	30-49	29 и мен	50 и бол	30-49	29 и мен	55 и бол	35-54	34 и мен
			д	50 и бол	30-49	29 и мен	50 и бол	30-49	29 и мен	55 и бол	35-54	34 и мен
Спортивные игры												
12	Волейбол	Нижняя подача (кол-во выполненных подач из 5-ти попыток)	м	3 с 5-и метров	2 с 5-и метров	1 с 5-и метров	3 с 5-и метров	2 с 5-и метров	1 с 5-и метров	3 с 5-и метров	2 с 5-и метров	1 с 5-и метров
			д	3 с 4-х метров	2 с 4-х метров	1 с 4-х метров	3 с 4-х метров	2 с 4-х метров	1 с 4-х метров	3 с 5-и метров	2 с 5-и метров	1 с 5-и метров
13	Баскетбол	Ведение мяча с обводкой	м	0-1 ошибки	2-3 ошибки	более 3-х ошибок	0-1 ошибки	2-3 ошибки	более 3-х ошибок	0-1 ошибки	2-3 ошибки	более 3-х ошибок

		стойка (дальней от стойки рукой) (кол-во ошибок)	д	0- 1 ошибки	2- 3 ошибки	более 3- х ошибок	0- 1 ошибки	2- 3 ошибки	более 3- х ошибок	0- 1 ошибки	2- 3 ошибки	более 3- х ошибок
--	--	--	---	----------------	----------------	-------------------------	----------------	----------------	-------------------------	----------------	----------------	-------------------------

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, спортивным играм, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти (полугодия) с учётом общих оценок по отдельным разделам программы.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Методические
рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru) <https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура
- Российская электронная школа (resh.edu.ru) <https://www.gto.ru>
ВФСК ГТО (gto.ru)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Одним из основных направлений деятельности является обеспечение качества образования. Для этого необходимо постоянно совершенствовать учебные материалы, внедрять современные педагогические технологии, повышать квалификацию педагогического персонала. В целях реализации этих задач необходимо разработать и утвердить учебно-методические материалы, которые будут использоваться в учебном процессе. Настоящим приказом утверждаются учебно-методические материалы, разработанные на основании программы и учебника, в количестве, указанном в таблице.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ «СШ №2 Г.О.Макеевка»

Прошито, пронумеровано, скреплено

исчислено 29 (двадцать девять) листов

Директор ГБОУ «СШ №2 Г.О.Макеевка»

О. П. Асеева

