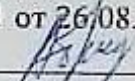




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Можарская средняя общеобразовательная школа №15

<p>Согласовано: Протокол заседания Методического объединения №1 от 26.08.2020 г.  М.А.Абрамов (подпись)</p>	<p>Согласовано: На заседании педсовета Заместитель директора по УВР №1 от 28.08.2020 г.  И.А.Галета (подпись)</p>	<p>Утверждаю: Приказ №50 от 28.08.2020 г.  Т.П.Дворникова (подпись)</p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету: Физическая культура

Уровень образования: начальное образование (1-4 класс)

Количество часов по программе: 338 часов (1 кл.-66 часов, 2 кл.-68 часов, 3 кл.-102 часа, 4 кл.-102 часа)

Разработчик: Лариса Викторовна Соболева, учитель ФК

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

-Основной общеобразовательной программы начального общего образования ООП НОО МБОУ Можарская СОШ № 15

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576

«О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936).

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

В соответствии с поставленной целью и планируемыми результатами обучения предмету «Физическая культура» предполагается решение следующих **задач**:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыков рациональной самоорганизации, умения наблюдать за своим физическим состоянием и показателями здоровья, контролировать физическую нагрузку; - развитие двигательных способностей учащихся, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1. Содержание учебного предмета курса физическая культура

Тема (раздел)	Содержание			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Строевые упражнения	«Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «змейкой»; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	Выполнение команд, расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.	Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.	Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.
Общеразвивающие упражнения	На материале гимнастики с основами акробатики			
	Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) – основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.	Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку.	Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики.	Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку.
	На материале лыжных гонок			
Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении), комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после	

		<p>с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождения тренировочных дистанций.</p>	<p>с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождения тренировочных дистанций.</p>	<p>двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождения тренировочных дистанций.</p>
На материале лёгкой атлетики				
	<p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений;</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление</p>	<p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 800 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное</p>	<p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное</p>	<p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до</p>

	препятствий; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком),	выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1000 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
Гимнастика с основами акробатики.	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации: Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p>	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со</p>	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации: 1. Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. 2. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на низкой</p>

		<p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>
Лыжные гонки	<p>Передвижение на лыжах.</p> <p>Стойки на лыжах – основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.</p>	<p><i>Передвижение на лыжах.</i></p> <p>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15°). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 1000 метров.</p>	<p>Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1000 м.</p>	<p>Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 1500 м.</p>
Подвижные и спортивные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики:</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики:</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой</p>

	<p>атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр: ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола. подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	<p>прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	<p>прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	<p>атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
--	--	--	--	--

Основная форма организации учебного процесса – урок. Возможна модификация традиционного урока: заочная экскурсия, уроки с групповыми формами работы, уроки-соревнования, уроки-игры, урок-эстафета. Проблема достижения всеми обучающимися обязательного минимума решается использованием технологии уровневой дифференциации обучения.

Таблица тематического распределения часов
Физическая культура

Разделы курса	Количество часов в год				Всего
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1.Знания о физической культуре	4	4	4	4	16
2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1. Гимнастика с основами акробатики	12	12	22	22	68
2.2.Лёгкая атлетика	17	17	24	24	82
2.3.Лыжные гонки	13	15	22	22	72
2.4.Подвижные и спортивные игры	20	20	30	30	100
ИТОГО:	66	68	102	102	338

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета:

Личностные: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»,
выносимым на промежуточную аттестацию:**

Модуль	Содержание			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Гимнастика с элементами акробатики	- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой;	- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; - выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне;	- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; - выполнять акробатические упражнения и комбинации; - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья; - выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.	- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: выполнять упражнения в равновесии; - преодоление полосы препятствий с элементами перелезания; переползания; - выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.
Легкая атлетика	- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; - выполнять метания малого мяча в цель и на дальность.	- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. - выполнять бег с различной скоростью; - выполнять прыжки с места	- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. - выполнять ходьбу строевым и походным шагом; - выполнять прыжки с разбега.	- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. - выполнять прыжки в высоту; - выполнять метания малого мяча в цель и на дальность.
Подвижные игры и элементы спортивных игр	- соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; - выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля.	- соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; - выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: ведение; - играть в подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, игровых видов спорта, лыжного спорта.	- соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; - выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: передача. - играть в подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, игровых видов спорта, лыжного спорта.	- соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; - выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: удары по мячу; - играть в подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, игровых видов спорта, лыжного спорта.

Лыжные гонки	- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; - выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием.	- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; - выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; - выполнять технические элементы лыжных гонок: подъемы «лесенкой» и «ёлочкой»; торможение «плугом» и упором.	- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; - выполнять технические элементы лыжных гонок: спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; - выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.
--------------	--	--	--	--

3. Календарно – тематическое планирование (1 класс)- 66 часов

№ темы в разделе	№ урока п.п	Наименования раздела, темы	Дата проведения	
			Дата по плану	Дата по факту
		Знания о физической культуре- 1 час		
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Урок- сказка: «Что такое физическая культура?»		
		Легкая атлетика – 8 часов		
1	2	Урок-путешествие. Техника прыжков. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.		
2	3	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением		
3	4	Высокий старт. Прыжок в длину с места и с разбега.		
4	5	Развитие силовых способностей. Выполнение многоскоков. Метание малого мяча различными способами.		
5	6	Развитие силовых способностей. Метание малого мяча одной рукой и двумя руками из разных исходных положений.		
6	7	Урок-игра. Специальные беговые упражнения на развитие координации, быстроты и выносливости. Челночный бег 3х10.		
7	8	Обучение технике бега из различных исходных положений.		
8	9	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой		
		Знания о физической культуре- 1 час		
1	10	Инструктаж по технике безопасности. Режим дня. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.		
		Подвижные игры - 20 часов		
1	11	Спортивный марафон. Обще-развивающие упражнения на внимание и координацию движений. Подвижные игры «Космонавты», «Зайцы в огороде»		
2	12	Обще-развивающие упражнения на внимание и координацию движений. Подвижные игры «Космонавты», «Пустое место»		
3	13	Развитие ориентирования в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»		
4	14	Развитие ориентирования в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»		
5	15	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.		
6	16	Развитие ловкости при бросках мяча. Подвижные игры «Мяч в корзину», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему»		
7	17	Развитие ловкости при бросках мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему»		
8	18	Развитие быстроты и силовых способностей. Подвижные игры «Космонавты», «Белые медведи», «Прыгающие воробушки»		
9	19	Развитие быстроты и силовых способностей. Подвижные игры «Космонавты», «Белые медведи», «Прыгающие воробушки»		
10	20	Прыжки через короткую скакалку на месте. Подвижные игры «Волк во рву», «Прыжки по полосам», «Удочка»		
11	21	Овладение элементарными умениями при прыжках. Прыжки со скакалкой в движении. Подвижные игры		

		«Волк во рву», «Прыжки по полосам», «Удочка»		
12	22	Прыжки со скакалкой на месте. Обще-развивающие упражнения на координацию. Подвижные игры «Волк во рву», «Прыжки по полосам», «Удочка»		
13	23	Ловля и передача мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».		
14	24	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».		
15	25	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. Подвижные игры «Ноги от земли», «Мяч в обруч»		
16	26	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. Подвижные игры «Ноги от земли», «Мяч в обруч»		
17	27	Игровые задания на овладение командными навыками при игре в баскетбол. Подвижные игры «Охотники и утки».		
18	28	Игровые задания на овладение командными навыками при игре в баскетбол. Подвижные игры «Веселые		
19	29	Игровые задания на овладение командными навыками. Подвижные игры «Охотники и утки», «Веселые эстафеты с мячом». Эстафеты с мячом».		
20	30	Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки и точности движений.		
		Знания о физической культуре- 1 час		
1	31	Инструктаж по технике безопасности (лыжная подготовка) Ходьба на лыжах – способ передвижения человека. Закаливание		
		Лыжные гонки - 13 часов		
1	32	Строевые приемы с лыжами. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)		
2	33	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении)		
3	34	Развитие координации: освоение навыков ходьбы на лыжах по прямой		
4	35	Развитие координации: освоение навыков ходьбы на лыжах по прямой и с поворотом.		
5	36	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах по кругу.		
6	37	Техника передвижения скользящим шагом на лыжах.		
7	38	Передвижения скользящим шагом на лыжах с поворотами и по кругу		
8	39	Спуск с горы в основной стойке. Торможение падением и палками		
9	40	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Подъем в гору различными способами. Передвижение на лыжах.		
10	41	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Повороты приставными шагами		
11	42	Развитие выносливости: прохождение на лыжах тренировочной дистанции		
12	43	Развитие координации: спуски с горы. Прохождение на лыжах дистанции до 800 метров		
13	44	Развитие выносливости: прохождение на лыжах тренировочной дистанции на время.		
		Знания о физической культуре- 1 час		
1	45	Инструктаж по технике безопасности (гимнастика).Комплексы упражнений для формирования правильной		
		Гимнастика с элементами акробатики-12 часов		
1	46	Организуемые команды и приёмы. Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в шеренгу по 2 на месте. Комплекс общеразвивающих упражнений.		
2	47	Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в шеренгу по 2 на месте. Комплекс общеразвивающих		

		упражнений. Акробатическое упражнение: перекат вперед в упор присев.		
3	48	Общеразвивающие упражнения на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям: кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги.		
4	49	Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке.		
5	50	Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке.		
6	51	Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Организующие команды. Группировка: перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа.		
7	52	Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Организующие команды. Группировка: перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа.		
8	53	Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические упражнения прикладного характера		
9	54	Организующие команды. Гимнастические упражнения прикладного характера .Комплексы упражнений по развитию гибкости.		
10	55	Общеразвивающие упражнения с танцевальными элементами. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.		
11	56	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.		
12	57	Гимнастическая эстафета из изученных элементов, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		
		Легкая атлетика – 9 часов		
1	58	Развитие координационных способностей: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку.		
2	59	Развитие координации: бег с изменением направления Высокий старт. Бег 30 метров.		
3	60	Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие выносливости: равномерный бег. Бег 30 метров.		
4	61	Развитие выносливости: бег 30 метров. Развитие координации: прыжок в длину с места.		
5	62	Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Прыжки по разметкам. Бег 800 метров		
6	63	Промежуточная аттестация: в форме теста.		
7	64	Обще-развивающие упражнения для рук и плечевого пояса в ходьбе. Беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность.		
8	65	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в ходьбе. Беговые упражнения. Метание мяча на дальность		
9	66	Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Прыжки по разметкам. Бег 800 метров		
ИТОГО: 66 часов				

Календарно – тематическое планирование (2 класс)- 68 часов

№ темы в разделе	п./№ урока	Наименования раздела, темы	Дата проведения	
			Дата по плану	Дата по факту
		Знания о физической культуре- 1 час		
1	1	Инструктаж по технике безопасности .Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями		
		Легкая атлетика – 7 часов		
1	2	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжок в длину с места и с разбега.		
2	3	Развитие координации, выносливости: бег с изменением направления, бег 30 метров.		
3	4	Развитие выносливости: медленный бег с изменением направления. Техника высокого старта. Равномерный 6-минутный бег.		
4	5	Развитие быстроты, координации, силы: метание набивных мячей. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		
5	6	Развитие координации: пробегание коротких отрезков. Беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м		
6	7	Развитие силовых способностей: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Равномерный 6-минутный бег.		
7	8	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.		
		Знания о физической культуре -1 час		
1	9	Инструктаж по технике безопасности (подвижные игры). Особенности физической культуры разных народов.		
		Подвижные игры – 20 часов		
1	10	Развитие координации: передача мяча способом из-за головы. Игра «Передай мяч».		
2	11	Развитие координации: прыжки на двух ногах. Игры: «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».		
3	12	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Прыжки. Игры: «Платочек», «Жмурки».		
4	13	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Прыжки. Игры: «Платочек», «Жмурки».		
5	14	Метание на точность. Метание малого мяча в горизонтальную цель по неподвижной цели. Игра: «Эхо»		
6	15	Метание на точность. Метание малого мяча в горизонтальную цель по неподвижной цели. Игра: «Точный расчет».		
7	16	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Платочек», «Удочка».		
8	17	Развитие координации: эстафеты с передачей малого мяча.		
9	18	Принятие мяча из различных положений. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Игры: «Перелет птиц». «Два мяча».		
10	19	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игра: «Летает не летает»		
11	20	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игра: «Море волнуется – раз»		

12	21	Развитие координации: переброска мяча. Игра с элементами передачи мяча «Съедобное - не съедобное».		
13	22	Упражнения по ведению мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».		
14	23	Реакция на летящий мяч : движение игрока .Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».		
15	24	Развитие координации: движение под ритм. Игры: «Догони свою пару», «Фигуры».		
16	25	Развитие координации: элементарные танцевальные движения. Игры: «Догони свою пару», «Фигуры»		
17	26	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. Игры: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок»		
18	27	Игровые задания на овладение командными навыками. Игры: «Деревья и люди», «Охотники и утки».		
19	28	Защитные действия при игре. Игры: «Деревья и люди», «Охотники и утки».		
20	29	Совершенствование умений: ловля, передача и ведение мяча. Игра «Веселые эстафеты с мячом».		
		Знания о физической культуре - 1 час		
1	30	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Особенности физической культуры разных народов. Физическая нагрузка.		
		Лыжные гонки - 15 часов		
1	31	Развитие координации и выносливости: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.		
2	32	Развитие координации и выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		
3	33	Передвижение на лыжах: ступающий шаг. Прохождение тренировочной дистанции.		
4	34	Развитие выносливости и координации: перенос тяжести с лыжи на лыжу, прохождение тренировочной дистанции.		
5	35	Развитие выносливости и координации: совершенствование умения передвижения скользящим шагом на тренировочной дистанции		
6	36	Развитие координации и выносливости: спуск и подъем в гору, техника исполнения. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом.		
7	37	Развитие координации и выносливости: спуск и подъем в гору, техника исполнения. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом.		
8	38	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большей интенсивности. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».		
9	39	Развитие выносливости: передвижение на лыжах. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».		
10	40	Развитие выносливости: попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		
11	41	Развитие координации: спуск с горки - приемы, техника. Прохождение дистанции до 1500 метров		
12	42	Развитие координации, выносливости: ходьба на лыжах изученными способами.		
13	43	Развитие выносливости и координации: совершенствование умения передвижения скользящим шагом на тренировочной дистанции		
14	44	Развитие выносливости и координации: совершенствование умения передвижения скользящим шагом на тренировочной дистанции		
15	45	Прохождение тренировочной дистанции на лыжах (на время)		
		Знания о физической культуре - 1 час		
1	46	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Комплексы упражнений на развитие		

		физических качеств		
		Гимнастика с основами акробатики – 12 часа		
1	47	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
2	48	Освоение навыков акробатических упражнений. Кувырки вперед и назад.		
3	49	Развитие координации: лазания, перелезания и переползания по гимнастической скамейке.		
4	50	Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа.		
5	51	Развитие силовых способностей: отжимание лёжа с опорой гимнастическую скамейку		
6	52	Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой.		
7	53	Формирование осанки, развитие координации: ходьба на носках, ходьба по гимнастической скамейке. Равновесия. Повороты.		
8	54	Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку, освоение танцевальных элементов.		
9	55	Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением, танцевальные элементы.		
10	56	Развитие силы и гибкости: индивидуальные комплексы. Упражнения для укрепления мышечного корсета		
11	57	Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.		
12	58	Развитие силы, гибкости: прыжковые упражнения с предметом в руках, выпады и полушпагаты на месте.		
		Легкая атлетика – 10 часов		
1	59	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня.		
2	60	Развитие вынослив и силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Равномерный 6-минутный бег		
3	61	Беговые упражнения. Техника высокого старта. Комплекс ОРУ.		
4	62	Развитие выносливости: равномерный скоростной бег. Прыжковые упражнения.		
5	63	Развитие силовых способностей: прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами. Комплекс ОРУ		
6	64	Развитие координации: метание мяча с места на точность. Бег на 30 метров		
7	65	Промежуточная аттестация: в форме теста.		
8	66	Развитие выносливости: бег 1000 метров без учета времени.		
9	67	Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Медленный бег с ускорениями.		
10	68	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Равномерный 6-минутный бег.		
ИТОГО: 68 часов				

Календарно – тематическое планирование (3 класс)- 102 часа

№ темы в разделе	п./№ урока	Наименования раздела, темы	Дата проведения	
			Дата по плану	Дата по факту
		Знания о физической культуре- 1 час		
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями		
		Легкая атлетика – 12 часов		
1	2	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.		
2	3	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега, с места.		
3	4	Развитие координации: эстафеты, бег 30 метров.		
4	5	Развитие быстроты: бег 30 метров – на результат. Беговые упражнения.		
5	6	Развитие выносливости: медленный бег с изменением направления. Техника высокого старта.		
6	7	Развитие силовых способностей: метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		
7	8	Развитие координации: специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10		
8	9	Развитие выносливости: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.		
9	10	Развитие силовых способностей: прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Равномерный 6-минутный бег.		
10	11	Развитие силовых способностей: метание. Метание малого мяча из-за головы в цель.		
11	12	Развитие координации: специальные беговые упражнения. Челночный бег.		
12	13	Развитие быстроты: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.		
		Знания о физической культуре -1 час		
1	14	Инструктаж по технике безопасности (подвижные игры). Особенности физической культуры разных народов.		
		Подвижные игры – 30 часов		
1	15	Развитие координации: прием и передача мяча способом из-за головы. Подвижная игра: «Бросай – беги».		
2	16	Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках. Игры: «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».		
3	17	Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках. Игры: «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».		
4	18	Развитие ориентирования в пространстве. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Игра «Платочек».		
5	19	Развитие ориентирования в пространстве. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Игра «Платочек».		
6	20	Развитие силовых способностей: метания на точность в горизонтальную цель по неподвижной цели. Игра: «Шагай вперед»		
7	21	Развитие силовых способностей: метания на точность в горизонтальную цель по неподвижной цели. Игра: «Точно в цель».		
8	22	Развитие выносливости, силовых способностей: висы, отжимание. Игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка		

		мячей по кругу».		
9	23	Развитие выносливости, силовых способностей: висы, отжимание. Игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу».		
10	24	Развитие координации: эстафеты с передачей малого мяча. Броски мяча в корзину.		
11	25	Развитие координации: эстафеты с передачей малого мяча. Специальные передвижения без мяча.		
12	26	Развитие координации: эстафеты с передачей малого мяча. Броски мяча в корзину.		
13	27	Развитие координации: перебрасывание мяча через сетку в парах. Игра: «Слушай сигнал»		
14	28	Развитие координации: перебрасывание мяча через сетку в парах. Игра: «Слушай сигнал»		
15	29	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте и в движении. Игра: «Ручной мяч»		
16	30	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте и в движении. Игра: «Фигуры».		
17	31	Развитие координации: техника передачи и переброски мяча. Игра: «Передал - садись».		
18	32	Развитие координации: техника передачи и переброски мяча. Игра: «Передал - садись».		
19	33	Развитие быстроты: ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра: «Светофор».		
20	34	Развитие быстроты: ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра: «Светофор».		
21	35	Развитие координации: реакция на летящий мяч. Игра: «Мяч водящему»		
22	36	Развитие координации: реакция на летящий мяч. Игра: «Мяч среднему».		
23	37	Развитие координации: ритмические движения. Игра: «Гонка мячей в колоннах».		
24	38	Развитие координации: ритмические движения. Игра: «Догони свою пару»		
25	39	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. Игра: «Мяч соседу»		
26	40	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. Игра: «Угадай, чей голосок».		
27	41	Игровые задания на овладение командными навыками: защитные действия игроков. Игра «Деревья и люди»		
28	42	Игровые задания на овладение командными навыками: защитные действия игроков. Игра «Охотники и утки»		
29	43	Развитие координации: ловля, передача и ведение мяча. Игра «Веселые эстафеты с мячом».		
30	44	Развитие координации: ловля, передача и ведение мяча. Игра «Веселые эстафеты с мячом».		
		Знания о физической культуре - 1 час		
1	45	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		
		Лыжные гонки - 22 часа		
1	46	Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Строевые приемы с лыжами.		
2	47	Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Строевые приемы с лыжами		
3	48	Передвижение на лыжах: ступающий шаг. Эстафета на лыжах без палок.		
4	49	Передвижение на лыжах: ступающий шаг. Эстафета на лыжах без палок.		
5	50	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		
6	51	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		
7	52	Развитие выносливости: передвижение на лыжах скользящим шагом.		
8	53	Развитие выносливости: передвижение на лыжах скользящим шагом тренировочной дистанции.		

9	54	Развитие координации: спуски с горы. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом.		
10	55	Развитие координации: спуски с горы. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом.		
11	56	Развитие выносливости и координации: совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
12	57	Развитие выносливости и координации: совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
13	58	Развитие координации: попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		
14	59	Развитие координации: попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		
15	60	Развитие координации: спуск с горы. Прохождение тренировочной дистанции до 1500 метров		
16	61	Развитие координации: спуск с горы. Прохождение тренировочной дистанции до 1500 метров		
17	62	Развитие координации: ходьба на лыжах изученными способами с ускорениями.		
18	63	Развитие координации: ходьба на лыжах изученными способами с ускорениями.		
19	64	Развитие выносливости и координации: передвижения скользящим шагом на тренировочной дистанции		
20	65	Развитие выносливости и координации: передвижения скользящим шагом на тренировочной дистанции		
21	66	Прохождение тренировочной дистанции на лыжах (на время)		
22	67	Прохождение тренировочной дистанции на лыжах (на время)		
		Знания о физической культуре - 1 час		
1	68	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
		Гимнастика с основами акробатики – 22 часа		
1	69	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
2	70	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
3	71	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке.		
4	72	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке.		
5	73	Развитие координации: лазание, перелезания и переползания по гимнастической скамейке.		
6	74	Развитие координации: лазание, перелезания и переползания по гимнастической скамейке.		
7	75	Развитие силовых способностей: гимнастические комбинации		
8	76	Развитие силовых способностей: гимнастические комбинации		
9	77	Развитие силовых способностей: гимнастические комбинации		
10	78	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Акробатические упражнения		
11	79	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Акробатические упражнения		
12	80	Развитие координации: равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Повороты на 90°.		
13	81	Формирование осанки, развитие координации: ходьба на носках, ходьба по гимнастической скамейке. Равновесие.		
14	82	Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением, танцевальные элементы.		
15	83	Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением, танцевальные элементы.		
16	84	Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением, танцевальные элементы.		
17	85	Развитие силы и гибкости: выпады, полушпагаты, взмахи, прыжковые упражнения.		
18	86	Развитие силы и гибкости: индивидуальные комплексы. Упражнения для укрепления мышечного корсета.		
19	87	Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.		

20	88	Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.		
21	89	Гимнастические и акробатические комбинации в эстафетах		
22	90	Гимнастические и акробатические комбинации в эстафетах		
		Легкая атлетика – 12 часов		
1	91	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Особенности физической культуры разных народов.		
2	92	Прыжковые упражнения. Техника прыжка с места. Комплекс обще-развивающих упражнений.		
3	93	Беговые упражнения. Техника высокого старта. Равномерный 6-минутный бег.		
4	94	Развитие выносливости: равномерный скоростной бег, чередующийся с ходьбой. Прыжковые упражнения.		
5	95	Развитие выносливости: бег 1000 метров без учета времени. Комплекс общеразвивающих упражнений.		
6	96	Развитие силовых способностей прыжков вперед с отталкиванием двумя ногами. Комплекс обще-развивающих упражнений.		
7	97	Развитие координации: метание мяча с места на точность. Бег на 30 метров		
8	98	Промежуточная аттестация: в форме зачета.		
9	99	Развитие выносливости: бег 1000 метров без учета времени.		
10	100	Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Медленный бег с ускорениями.		
11	101	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Равномерный 6-минутный бег.		
12	102	Беговые упражнения с преодолением препятствий (эстафеты)		
ИТОГО: 102 часа				

Календарно – тематическое планирование (4 класс)- 102 часа

№ темы в разделе	п./№ урока	Наименования раздела, темы	Дата проведения	
			Дата по плану	Дата по факту
		Знания о физической культуре- 1 час		
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями		
		Легкая атлетика – 12 часов		
1	2	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.		
2	3	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега, с места.		
3	4	Развитие координации: эстафеты, бег 30 метров.		
4	5	Развитие быстроты: бег 30 метров – на результат. Беговые упражнения.		
5	6	Развитие быстроты: медленный бег с изменением направления. Техника высокого старта.		
6	7	Развитие силовых способностей: метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		
7	8	Развитие координации: специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10		
8	9	Развитие выносливости: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и		

		перелезанием.		
9	10	Развитие силовых способностей: прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Равномерный 6-минутный бег.		
10	11	Развитие силовых способностей: метание. Метание малого мяча из-за головы в цель.		
11	12	Развитие координации: специальные беговые упражнения. Челночный бег.		
12	13	Развитие быстроты: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.		
		Знания о физической культуре -1 час		
1	14	Инструктаж по технике безопасности (подвижные игры). Особенности физической культуры разных народов.		
		Подвижные игры – 30 часов		
1	15	Развитие координации: прием и передача мяча способом из-за головы. Подвижная игра: « Передал-садись».		
2	16	Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках. Игра: «Зайцы в огороде».		
3	17	Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках на двух ногах. Игра: «Зайцы в огороде».		
4	18	Развитие ориентирования в пространстве. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Игра: « Два мороза».		
5	19	Развитие ориентирования в пространстве. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Игра «Два мороза ».		
6	20	Развитие силовых способностей: метания на точность в горизонтальную цель по неподвижной цели. Игра: «Охотники и зайцы»		
7	21	Развитие силовых способностей: метания на точность в горизонтальную цель по неподвижной цели. Игра: «Охотники и зайцы»		
8	22	Развитие выносливости, силовых способностей: висы, отжимание. Игра: «Вызов номеров»		
9	23	Развитие выносливости, силовых способностей: висы, отжимание. Игры: ««Гонка мячей по кругу», «Вызов номеров»		
10	24	Развитие координации: эстафеты с передачей малого мяча. Броски мяча в корзину.		
11	25	Развитие координации: эстафеты с передачей малого мяча. Специальные передвижения без мяча.		
12	26	Развитие координации: эстафеты с передачей малого мяча. Броски мяча в корзину.		
13	27	Развитие координации: перебрасывание мяча через сетку в парах. Игра: «Гонка мячей по кругу»		
14	28	Развитие координации: перебрасывание мяча через сетку в парах. Игра: «Слушай сигнал»		
15	29	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте и в движении. Игра: «Перестрелка»		
16	30	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте и в движении. Игра: «Перестрелка».		
17	31	Развитие координации: техника передачи и переброски мяча. Игра: «Вышибалы».		
18	32	Развитие координации: техника передачи и переброски мяча. Игра: «Вышибалы ».		
19	33	Развитие быстроты: ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра: «Съедобное и несъедобное».		
20	34	Развитие быстроты: ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра: «Светофор».		
21	35	Развитие координации: реакция на летящий мяч. Игра: «Перестрелка »		
22	36	Развитие координации: реакция на летящий мяч. Игра: «Перестрелка».		
23	37	Развитие координации: ритмические движения. Игра: «Космонавты».		
24	38	Развитие координации: ритмические движения. Игра: «Догони свою пару»		
25	39	Развитие ловкости при броске мяча в корзину, ведении мяча. Игра: «К своим флажкам»		

26	40	Развитие ловкости при броске мяча в корзину, ведении мяча. Игра: «К своим флажкам».		
27	41	Игровые задания на овладение командными навыками: защитные действия игроков. Игра «Деревья и люди»		
28	42	Игровые задания на овладение командными навыками: защитные действия игроков. Игра «Охотники и утки»		
29	43	Развитие координации: ловля, передача и ведение мяча. Игра «Салки с ведением мяча».		
30	44	Развитие координации: ловля, передача и ведение мяча. Игра «Веселые эстафеты с мячом».		
		Знания о физической культуре - 1 час		
1	45	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		
		Лыжные гонки - 22 часа		
1	46	Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Строевые приемы с лыжами.		
2	47	Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Строевые приемы с лыжами		
3	48	Передвижение на лыжах: ступающий шаг. Эстафета на лыжах без палок.		
4	49	Передвижение на лыжах: ступающий шаг. Эстафета на лыжах без палок.		
5	50	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		
6	51	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		
7	52	Развитие выносливости: передвижение на лыжах скользящим шагом.		
8	53	Развитие выносливости: передвижение на лыжах скользящим шагом тренировочной дистанции.		
9	54	Развитие координации: спуски с горы. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом.		
10	55	Развитие координации: спуски с горы. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом.		
11	56	Развитие выносливости и координации: совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
12	57	Развитие выносливости и координации: совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
13	58	Развитие координации: попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		
14	59	Развитие координации: попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		
15	60	Развитие координации: спуск с горы, повороты. Прохождение тренировочной дистанции до 1500 м		
16	61	Развитие координации: спуск с горы, повороты. Прохождение тренировочной дистанции до 1500 м		
17	62	Развитие координации: ходьба на лыжах изученными способами с ускорениями.		
18	63	Развитие координации: ходьба на лыжах изученными способами с ускорениями.		
19	64	Развитие выносливости и координации: передвижения скользящим шагом на тренировочной дистанции		
20	65	Развитие выносливости и координации: передвижения скользящим шагом на тренировочной дистанции		
21	66	Прохождение тренировочной дистанции на лыжах (на время)		
22	67	Прохождение тренировочной дистанции на лыжах (на время)		
		Знания о физической культуре - 1 час		
1	68	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
		Гимнастика с основами акробатики – 22 часа		
1	69	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		

2	70	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
3	71	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке.		
4	72	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке.		
5	73	Развитие координации: лазание, перелезания и переползания по гимнастической скамейке.		
6	74	Развитие координации: лазание, перелезания и переползания по гимнастической скамейке.		
7	75	Развитие силовых способностей: гимнастические комбинации		
8	76	Развитие силовых способностей: гимнастические комбинации		
9	77	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.		
10	78	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Акробатические упражнения.		
11	79	Комплексы дыхательных упражнений. Акробатические упражнения.		
12	80	Развитие координации: равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Повороты на 90°.		
13	81	Формирование осанки, развитие координации: ходьба на носках, ходьба по гимнастической скамейке. Равновесие.		
14	82	Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением, танцевальные элементы.		
15	83	Развитие координации: танцевальные элементы .Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		
16	84	Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением, танцевальные элементы.		
17	85	Развитие силы и гибкости: выпады, полушпагаты, взмахи, прыжковые упражнения.		
18	86	Развитие силы и гибкости: индивидуальные комплексы. Упражнения для укрепления мышечного корсета.		
19	87	Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.		
20	88	Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.		
21	89	Гимнастические и акробатические комбинации в эстафетах		
22	90	Гимнастические и акробатические комбинации в эстафетах		
		Легкая атлетика – 12 часов		
1	91	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Особенности физической культуры разных народов.		
2	92	Прыжковые упражнения. Техника прыжка с места. Комплекс ОРУ.		
3	93	Беговые упражнения. Техника высокого старта. Равномерный 6-минутный бег.		
4	94	Развитие выносливости: равномерный скоростной бег, чередующийся с ходьбой. Прыжковые упражнения.		
5	95	Развитие выносливости: бег 1000 метров без учета времени. Комплекс ОРУ.		
6	96	Развитие силовых способностей прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами. Комплекс ОРУ.		
7	97	Развитие координации: метание мяча с места на точность. Бег на 30 метров		
8	98	Промежуточная аттестация: в форме зачета.		
9	99	Развитие выносливости: бег 1000 метров без учета времени.		
10	100	Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Медленный бег с ускорениями.		
11	101	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Равномерный 6-минутный бег.		
12	102	Беговые упражнения с преодолением препятствий (эстафеты)		
ИТОГО: 102 часа				

Ожидаемые результаты изучения курса физической культуры

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре	Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
Способы физкультурной деятельности	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;<input type="checkbox"/> раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;<input type="checkbox"/> ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения направленные на их развитие;<input type="checkbox"/> характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;<input type="checkbox"/> характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;<input type="checkbox"/> организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;<input type="checkbox"/> измерять показатели физического развития (рост и масса тела) физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;<input type="checkbox"/> целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;<input type="checkbox"/> выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);<input type="checkbox"/> выполнять организующие строевые команды и приёмы;<input type="checkbox"/> выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);<input type="checkbox"/> выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах(перекладина, гимнастическое бревно);<input type="checkbox"/> выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);<input type="checkbox"/> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> сохранять правильную осанку; оптимальное телосложение;<input type="checkbox"/> выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;<input type="checkbox"/> играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;<input type="checkbox"/> выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять передвижения на лыжах.

Система оценки планируемых результатов. Особенности оценки личностных результатов.

Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения обучающимися в ходе их личностного развития планируемых результатов. Основным **объектом** оценки личностных результатов служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основных блока:

1. Сформированность основ гражданской идентичности личности;
2. готовность к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовность к выбору направления профильного образования;
3. сформированность социальных компетенций, включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание.

В образовательном процессе **возможна ограниченная оценка** сформированности отдельных личностных результатов, проявляющихся в:

1. Соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;
2. участии в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
3. прилежании и ответственности за результаты обучения;
4. готовности и способности делать осознанный выбор своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования, проектирование индивидуального учебного плана на старшей ступени общего образования;
5. ценностно-смысловых установках обучающихся, формируемых средствами различных предметов в рамках системы общего образования.

В учебном процессе в соответствии с требованиями Стандарта оценка этих достижений должна проводиться в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу учащегося и может использоваться исключительно в целях оптимизации личностного развития обучающихся.

Особенности оценки метапредметных результатов.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов.

Основным **объектом** оценки метапредметных результатов является:

- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;

способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является защита итогового индивидуального проекта. Для оценки динамики формирования и уровня сформированности метапредметных результатов целесообразно фиксировать и анализировать результаты в соответствии с разработанными образовательным учреждением:

- а) программой формирования планируемых результатов освоения междисциплинарных программ;

б) системой промежуточной аттестации обучающихся в рамках урочной и внеурочной деятельности; в) системой итоговой оценки по предметам;

г) инструментарием для оценки достижения планируемых результатов в рамках текущего и тематического контроля, промежуточной аттестации. При этом обязательными составляющими системы мониторинга образовательных достижений являются материалы:

- стартовой диагностики;
- текущего выполнения учебных исследований и учебных проектов;
- промежуточных и итоговых комплексных работ на межпредметной основе, направленных на оценку сформированности познавательных, регулятивных и коммуникативных действий при решении учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на работе с текстом;
- текущего выполнения выборочных учебно-практических и учебно-познавательных заданий на оценку способности и готовности учащихся к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; способности к сотрудничеству и коммуникации, к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению решений в практику; способности и готовности к использованию ИКТ в целях обучения и развития; способности к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии;
- защиты итогового индивидуального проекта.

Особенности оценки индивидуального проекта.

Индивидуальный итоговый проект представляет собой учебный проект, выполняемый обучающимся в рамках одного или нескольких учебных предметов с целью продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении содержания и методов избранных областей знаний и видов деятельности и способность проектировать и осуществлять целесообразную и результативную деятельность (учебно-познавательную, конструкторскую, социальную, художественно-творческую, иную).

Выполнение индивидуального итогового проекта обязательно для каждого обучающегося, его невыполнение равноценно получению неудовлетворительной оценки по предмету.

В соответствии с целями подготовки проекта образовательным учреждением для каждого обучающегося разрабатываются план, программа подготовки проекта, которые должны включать требования по следующим рубрикам:

- организация проектной деятельности;
- содержание и направленность проекта;
- защита проекта;
- критерии оценки проектной деятельности.

Требования к организации проектной деятельности должны включать положения о том, что обучающиеся сами выбирают тему проекта, которая проекта должна быть утверждена.

В разделе о требованиях к содержанию и направленности проекта обязательным является указание на то, что результат проектной деятельности должен иметь практическую направленность. В этом разделе описываются также: а) возможные *типы работ и формы их представления* и б) *состав материалов*, которые должны быть подготовлены по завершении проекта для его защиты.

Результатом проектной деятельности может быть любая из следующих работ:

- а) *письменная работа* (эссе, реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад и др.);
- б) *материальный объект, макет*, иное конструкторское изделие;
- в) *отчётные материалы по социальному проекту*, которые могут включать как тексты, так и мультимедийные продукты.

В состав материалов, которые должны быть подготовлены по завершению проекта для его защиты, в обязательном порядке включаются:

- 1) выносимый на защиту *продукт проектной деятельности*, представленный в одной из описанных выше форм;

2) подготовленная учащимся *краткая пояснительная записка к проекту* (объёмом не более одной машинописной страницы) с указанием для всех проектов: а) исходного замысла, цели и назначения проекта; б) краткого описания хода выполнения проекта и полученных результатов; в) списка использованных источников. Для конструкторских проектов в пояснительную записку, кроме того, включается описание особенностей конструкторских решений, для социальных проектов — описание эффекта от реализации проекта;

3) *краткий отзыв руководителя*, содержащий краткую характеристику работы учащегося в ходе выполнения проекта, в том числе:

а) инициативности и самостоятельности; б) ответственности (включая динамику отношения к выполняемой работе); в) исполнительской дисциплины. При наличии в выполненной работе соответствующих оснований в отзыве может быть также отмечена новизна подхода и/или ли полученных решений, актуальность и практическая значимость полученных результатов.

Общим требованием ко всем работам является необходимость соблюдения норм и правил цитирования, ссылок на различные источники. В разделе о требованиях к защите проекта указывается, что защита осуществляется в процессе специально организованной деятельности комиссии образовательного учреждения или на школьной конференции. Последняя форма предпочтительнее, так как имеется возможность публично представить результаты работы над проектами и продемонстрировать уровень овладения обучающимися отдельными элементами проектной деятельности.

Результаты выполнения проекта оцениваются по итогам рассмотрения комиссией представленного продукта с краткой пояснительной запиской, презентации обучающегося и отзыва руководителя. Критерии оценки проектной работы разрабатываются с учётом целей и задач проектной деятельности на данном этапе образования. Индивидуальный проект целесообразно оценивать по следующим критериям:

1. Способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем, проявляющаяся в умении поставить проблему и выбрать адекватные способы её решения, включая поиск и обработку информации, формулировку выводов или обоснование и реализацию принятого решения, обоснование и создание модели, прогноза, модели, макета, объекта, творческого решения и т. п. Данный критерий в целом включает оценку сформированности познавательных учебных действий.

2. Сформированность предметных знаний и способов действий, проявляющаяся в умении раскрыть содержание работы, грамотно и обоснованно в соответствии с рассматриваемой проблемой/темой использовать имеющиеся знания и способы действий.

3. Сформированность регулятивных действий, проявляющаяся в умении самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени, использовать ресурсные возможности для достижения целей, осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях.

4. Сформированность коммуникативных действий, проявляющаяся в умении ясно изложить и оформить выполненную работу, представить её результаты, аргументированно ответить на вопросы.

Результаты выполненного проекта могут быть описаны на основе интегрального (уровневого) подхода или на основе аналитического подхода.

При *интегральном описании* результатов выполнения проекта вывод об уровне сформированности навыков проектной деятельности делается на основе оценки всей совокупности основных элементов проекта (продукта и пояснительной записки, отзыва, презентации) по каждому из четырёх названных выше критериев.

При этом в соответствии с принятой системой оценки целесообразно выделять два уровня сформированности навыков проектной деятельности: *базовый* и *повышенный*. Главное отличие выделенных уровней состоит в степени самостоятельности обучающегося в ходе выполнения проекта, поэтому выявление и фиксация в ходе защиты того, что обучающийся способен выполнять самостоятельно, а что — только с помощью руководителя проекта, являются основной задачей оценочной деятельности. Решение о том, что проект выполнен на повышенном уровне, принимается при условии, что: 1) такая оценка выставлена комиссией по каждому из трёх предъявляемых критериев, характеризующих сформированность метапредметных умений (способности к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем, сформированности регулятивных действий и сформированности коммуникативных действий). Сформированность предметных знаний и способов действий может быть зафиксирована на базовом уровне; 2) ни один из обязательных элементов проекта (продукт, пояснительная записка, отзыв руководителя или презентация) не даёт оснований для иного решения.

Решение о том, что проект выполнен на базовом уровне, принимается при условии, что: 1) такая оценка выставлена комиссией по каждому из предъявляемых критериев; 2) продемонстрированы все обязательные элементы проекта: завершённый продукт, отвечающий исходному замыслу, список использованных источников, положительный отзыв руководителя, презентация проекта; 3) даны ответы на вопросы.

В случае выдающихся проектов комиссия может подготовить особое заключение о достоинствах проекта, которое может быть предъявлено при поступлении в профильные классы. Таким образом, качество выполненного проекта и предлагаемый подход к описанию его результатов позволяют в целом оценить способность учащихся производить значимый для себя и/или для других людей продукт, наличие творческого потенциала, способность довести дело до конца, ответственность и другие качества, формируемые в школе.

Особенности оценки предметных результатов.

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по отдельным предметам.

Основным объектом оценки предметных результатов в соответствии с требованиями Стандарта является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебных предметов, в том числе метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий. Система оценки предметных результатов освоения учебных программ предполагает выделение базового уровня достижений.

Для описания достижений обучающихся целесообразно установить следующие пять уровней.

Базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона выделенных задач. Овладение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующей ступени образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует отметка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).

Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте интересов. Целесообразно выделить следующие два уровня, превышающие базовый:

- повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);
- высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

Повышенный и высокий уровни достижения отличаются по полноте освоения планируемых результатов, уровню овладения учебными действиями и сформированностью интересов к данной предметной области.

Индивидуальные траектории обучения обучающихся, демонстрирующих повышенный и высокий уровни достижений, целесообразно формировать с учётом интересов этих обучающихся и их планов на будущее. При наличии устойчивых интересов к учебному предмету и основательной подготовки по нему такие обучающиеся могут быть вовлечены в проектную деятельность по предмету и сориентированы на продолжение обучения в старших классах по данному профилю.

Для описания подготовки учащихся, уровень достижений которых ниже базового, целесообразно выделить также два уровня:

- пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»);
- низкий уровень достижений, оценка «плохо» (отметка «1»).

Как правило, пониженный уровень достижений свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, о том, что обучающимся не освоено даже и половины планируемых результатов, которые осваивает большинство обучающихся, о том, что имеются значительные пробелы в знаниях, дальнейшее обучение затруднено. При этом обучающийся может выполнять отдельные задания повышенного уровня. Данная группа обучающихся требует специальной диагностики затруднений в обучении, пробелов в системе знаний и оказании целенаправленной помощи в достижении базового уровня.

Низкий уровень освоения планируемых результатов свидетельствует о наличии только отдельных фрагментарных знаний по предмету, дальнейшее обучение практически невозможно. Обучающимся, которые демонстрируют низкий уровень достижений, требуется специальная помощь не только по учебному предмету, но и по формированию мотивации к обучению, развитию интереса к изучаемой предметной области, пониманию значимости

предмета для жизни и др. Только наличие положительной мотивации может стать основой ликвидации пробелов в обучении для данной группы обучающихся.

Описанный выше подход целесообразно применять в ходе различных процедур оценивания: текущего, промежуточного и итогового.

Для оценки динамики формирования предметных результатов целесообразно фиксировать и анализировать данные о сформированности умений и навыков, способствующих освоению систематических знаний, в том числе:

- первичному ознакомлению, отработке и осознанию теоретических моделей и понятий (общенаучных и базовых для данной области знания), стандартных алгоритмов и процедур;

- выявлению и осознанию сущности и особенностей изучаемых объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, созданию и использованию моделей изучаемых объектов и процессов, схем;

- выявлению и анализу существенных и устойчивых связей и отношений между объектами и процессами.

При этом обязательными составляющими системы накопленной оценки являются материалы:

- стартовой диагностики;

- тематических и итоговых проверочных работ по всем учебным предметам;

- творческих работ, включая учебные исследования и учебные проекты.

Решение о достижении или не достижении планируемых результатов или об освоении или не освоении учебного материала принимается на основе результатов выполнения заданий базового уровня.

Система оценки планируемых результатов.

1 класс	Уровень					
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перек - ладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	без учета времени					

2 класс	Уровень					
Контрольные упражнения	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перек - ладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	без учета времени					

3 класс	Уровень					
Контрольные упражнения	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс	Уровень					
Контрольные упражнения	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз	-	-	-	18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, сек	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется следующим образом:

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

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом. Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Примечание: учитель имеет право поставить ученику оценку выше той, которая предусмотрена нормами, если учеником оригинально выполнена работа. Оценки с анализом доводятся до сведения учащихся, как правило, на последующем уроке, предусматривается работа над ошибками, устранение пробелов.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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