

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Исполнительный комитет Актанышского муниципального района**

**Актанышская СОШ №1**

**РАССМОТРЕНО**

на ШМО учителей  
физической культуры,  
ОБЖ, музыки, ИЗО и  
технологии

Ш.И.Анваров

Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

М.И.Гимадиева

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

А.М.Мансуров

Приказ №  
от «31» августа 2023 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 5DFFD1006FB0B0974A1C68BB022BFBB8  
Владелец: Мансуров Альберт Мирхатович  
Действителен с 31.08.2023 до 30.11.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3454935)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Актаныш 2023**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

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

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

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-

## Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО 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 физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

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

### 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.

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

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

#### 4 КЛАСС

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

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

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.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

## Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

#### **1 класс**

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

#### **2 КЛАСС**

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

К концу обучения в **третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол



футбольного мяча змейкой);

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

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="http://www.uchportal.ru/load/46">http://www.uchportal.ru/load/46</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	<a href="http://www.uchportal.ru/load/46">http://www.uchportal.ru/load/46</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	<a href="http://www.uchportal.ru/load/46">http://www.uchportal.ru/load/46</a>
1.2	Осанка человека	1	0	1	<a href="http://www.uchportal.ru/load/46">http://www.uchportal.ru/load/46</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	<a href="http://www.uchportal.ru/load/46">http://www.uchportal.ru/load/46</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	<a href="http://www.uchportal.ru/load/46">http://www.uchportal.ru/load/46</a>
2.2	Лыжная подготовка	9	0	9	<a href="http://www.uchportal.ru/load/46">http://www.uchportal.ru/load/46</a>
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	<a href="http://www.uchportal.ru/load/46">http://www.uchportal.ru/load/46</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	0	13	<a href="http://www.uchportal.ru/load/46">http://www.uchportal.ru/load/46</a>
Итого по разделу		46			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	0	15	<a href="http://www.uchportal.ru/load/46">http://www.uchportal.ru/load/46</a>
Итого по разделу		15			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>0</b>	<b>66</b>	

**2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	

<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	0,5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	0,5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	0,25		0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
2.2.	<b>Физические качества</b>	0,5		0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
2.3.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	0,25		0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</b>	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</b>	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</b>	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</b>	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
4.6.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</b>	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
4.7.	<b>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной</b>	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/191634/</a>

	<b>подготовкой</b>				<a href="#">90985/</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a>
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a>
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a>
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a>
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	24	8	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Виды физических упражнений	0,5		0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>

2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	0,25		0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	0,25		0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a>
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	6	1	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	6	2	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</a>
4.1 0.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
4.1 1.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
4.1 2.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a>
4.1 3.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	6	2	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
4.1 4.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	4	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/</a>
4.1 5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	12	4	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 КЛАСС**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	0,5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	0,5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	0,25		0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	0,25		0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	0,25		0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	0,25		0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>

Итого по разделу		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	4	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	7	2	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11	3	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	11	3	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a>
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	8	1	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a>



8.				<a href="#">tart/225225/</a>
Итого по разделу		63		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
- Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
- Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
- Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
- Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### 1 ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

#### Оценочные материалы

Система оценки планируемых результатов.

Возрастающие требования к воспитанию молодежи, формированию у нее чувства ответственности, организованности и дисциплины требуют решительного искоренения проявления формализма в оценке знаний учащихся, преодоления процентомании.

Объективная, правильная и своевременная оценка знаний, умений и навыков учащихся имеет большое воспитательное значение. Она способствует повышению ответственности школьников за качество учебы, соблюдению учебной, трудовой, общественной дисциплины,

вырабатывает требовательность учащихся к себе, правильную их самооценку, честность, правдивость.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градации положительной оценки («3», «4», «5») зависят от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при

прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

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

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Выведение итоговых оценок**

За учебную четверть и учебный год ставится итоговая оценка. Она является единой и отражает в обобщенном виде все стороны подготовки ученика по физической культуре.

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

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 1 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>

7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:  
<https://www.uchportal.ru/load/101>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные );
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- лыжи
- лыжные палки
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота


Лист согласования к документу № РП 17/1 от 01.09.2023

Инициатор согласования: Мансуров А.М. Директор

Согласование инициировано: 07.10.2023 11:37

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мансуров А.М.		 Подписано 07.10.2023 - 11:37	-