


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа-детский сад № 52»
Петропавловск-Камчатского городского округа

«Согласовано»

Руководитель ШМО

 /Колобкова И.М./


Протокол № 1

От «21» 08 2023г

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР МАОУ

«Начальная школа-
детский сад № 52»

 /Гончарова А.А./

От «01» 09 2023 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ

«Начальная школа-
детский сад № 52»

/Ибрагимова Д.В./

Приказ № 75н15

От «01» 09 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету

«Физическая культура»

Уровень обучения (начальное общее)

Уровень (базовый)

Составитель программы:
Журавлева Ирина Даниловна,
Учитель физической культуры

Петропавловск-Камчатский
2023-2024 уч.г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1 Цели и задачи	3
1.2 Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	5
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»	5
3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»	7
Тематическое планирование	8

Таблица 1

№ п/п	Разделы	Комментарии
1. Пояснительная записка		
1.1	Цели и задачи	<p>Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО утвержденного Приказом Министерством Просвещения №286 от 31.05.2021 г, • Федеральной рабочей программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22. • требований основной образовательной программы МАОУ "Начальная школа - детский сад № 52" и в соответствии с учебным планом МАОУ "Начальная школа – детский сад № 52" на 2023-2024 учебный год; • авторской программы "Физическая культура: 1 класс" автор: Матвеев А.П. Москва, Просвещение, 2023 г. • Положения о рабочей программе. <p>Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.</p> <p>Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.</p> <p>В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.</p> <p>Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.</p> <p>Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предме-</p>

та на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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

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

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

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

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

		<p>современных традициях региона и школы.</p> <p>Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».</p> <p>Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.</p> <p>Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.</p> <p>Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет 270 часов из них: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).</p>
1.2	Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	<p>Согласно учебному плану в 1 классе на дисциплину «Физическая культура» отводится 66 часов (2 ч в неделю, 33 учебные недели).</p> <p>В связи с календарем праздничных и выходных дней программа уплотнена до 65 часов</p>
2	Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования	<p>К концу обучения в 1 классе обучающиеся достигнут следующих предметных результатов по модулям программы.</p> <p>Личностные результаты</p> <p>Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.</p> <p>В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; • формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; • проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; • уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; • стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; • проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. <p>Метапредметные результаты</p>

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

3	Содержание учебного предмета «Физическая культура»	<p>• играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.</p> <p>Раздел «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.</p> <p>Раздел «Способы самостоятельной деятельности» Режим дня и правила его составления и соблюдения.</p> <p>Раздел «Физическое совершенствование»</p> <p><u>Модуль «Оздоровительная физическая культура»</u> Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.</p> <p><u>Модуль «Спортивно-оздоровительная физическая культура»</u> Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</p> <p><u>«Лёгкая атлетика»</u> Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.</p> <p><u>«Гимнастика с основами акробатики»</u> 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.</p> <p><u>«Лыжная подготовка»</u> Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p> <p><u>«Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр»</u> Считалки для самостоятельной организации подвижных игр и эстафет с элементами спортивных игр</p> <p><u>«Прикладно-ориентированная физическая культура»</u> Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Передвижение на лыжах по пересеченной местности.</p>
---	--	--

Тематическое планирование

№ п/н	Название темы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре, из них:	2
	-Понятие «Физическая культура»	1
	-Роль и взаимосвязь физических упражнений со здоровьем человека, его способностью к труду	1
2	Способы самостоятельной деятельности, из них:	1
	-Режим дня. Правила его составления и соблюдения	1
3	Оздоровительная физическая культура, из них:	3
	-Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1
	-Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1
	-Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1
4	Физическое совершенствование, из них:	60
	-Легкая атлетика	10
	-Гимнастика с основами акробатики	10
	-Лыжная подготовка	12
	-Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр	10
	-Прикладно-ориентированная физическая культура	10
	Всего:	66

Таблица 3

№ п/п	Дата		Название разделов, тем уроков, количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	План	Факт			
1 четверть					
1	05.09		Знания о физической культуре. Понятие «Физическая культура. Зарождение физических упражнений.	Обучающиеся знакомятся с термином. По картинкам объясняют влияние физических упражнений на человека.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
2	07.09		Модуль «Подвижные игры» Игра «Ловишка»	Обучающиеся проводят варианты игры «Ловишка» с использованием различных считалок	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
3	12.09		Знания о физической культуре. Виды движений.	Обучающиеся знакомятся с разновидностями физических движений: прыжки, бег, ходьба, лазание, ползание, плавание, катание на велосипеде и т.д.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
4	14.09		Модуль «Легкая атлетика». Упражнения в беге и ходьбе в различных темпах. Подвижная игра «Ловишка»	Обучающиеся узнают о различии бега и ходьбы: равномерный темп, с ускорением, переменный. Играют в подвижную игру «Ловишка» с одним водящим.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
5	19.09		Модуль «Легкая атлетика». Ходьба и бег с заданиями в равномерном темпе. Подвижная игра «Водяной»	Обучающиеся выполняют задания на дистанции до 20 м, Проводят подвижную игру «Водяной»	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
6	21.09		Модуль «Легкая атлетика». Упражнения в ходьбе и беге. Прыжки на одной и двух ногах. Подвижная игра. Игра «Салки с домиками»	С обучающимися проводится разминка в ходьбе и беге. Объясняются условия и правила игры. Выбирается водящий посредством считалки	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
7	26.09		Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Подготовка к нормам ВФСК ГТО. Техника челночного бега. Эстафета со сменой предметов по линиям	Обучающиеся знакомятся с челночным бегом, выполняют бег на отрезках 10 м, соревнуются на дистанции 3 по 10 м. Проводят эстафету челночным бегом по линиям	Gto.ru
8	28.09.		Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура».	Обучающиеся проводят разминку. Повторяют в	Gto.ru

			ская культура». Бег на дистанции 10 м Эстафеты с кубиками	медленном темпе технику челночного бега. Проводят тестирование. Эстафета с перекладыванием кубиков	
9	03.10		Модуль «Подвижные игры». Игра «Невод»	Обучающиеся повторяют комплекс упражнений для укрепления крупных мышечных групп ходьбе и беге. Знакомятся с правилами игры «Невод», выбирают водящих считалкой	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
10	05.10		Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с места. Отталкивание и приземление. Взмах рук. Подвижная игра «Невод»	Обучающиеся знакомятся с правильной техникой выполнения прыжков с места в длину. Обращается внимание на положение туловища, рук, головы, ног. Проводится эстафета с прыжками	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
11	10.10		Модуль «Легкая атлетика» Метание малого мяча с места. Техника исполнения. Эстафета с метанием мешочка на точность	Обучающиеся знакомятся с видами метаний: с места с малого разбега, с длинного разбега. Разучивают упражнения для укрепления крупных мышечных групп. Проводят эстафету с метанием в горизонтальную цель	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
12	12.10.		Модуль «Легкая атлетика» Метание набивного мяча из положения стоя. Подвижная игра с передачей мяча над головой.	Обучающиеся изучают способ метания из-за головы, стоя. Проводят эстафету с мячом весом 1 кг.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
13	17.10		Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» Метание малого мяча на дальность и в цель. Подвижная игра «Ловишки»	Обучающиеся знакомятся с нормативными требованиями по метанию малого мяча на дальность. Выполняют попытки в метании, фиксируют результат. Повторяют правила игры «Ловишки» вариант с двумя водящими.	gto.ru
14	19.10		Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Переменный бег на дистанцию 1 км. Эстафета с мячом	Обучающиеся проводят комплекс упражнений в ходьбе равномерным темпом. Выполняют переменный бег по дистанции 1 км.	gto.ru
15	24.10		Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Бег на дистанцию 1 км. Эстафета с мячом	Обучающиеся знакомятся с техникой прыжка в длину	gto.ru

			ская культура» Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Эстафета с прыжками из обруча в обруч	ну. Выполняют подводящие упражнения, запоминают свой результат. Выполняют дополнительные прыжковые упражнения и снова повторяют прыжок в длину. Сравнивают результаты.	
16	26.10		Способы самостоятельной деятельности Распорядок дня. Умение составить свой распорядок дня Подвижная игра «Невод»	Обучающиеся знакомятся с понятием Режим дня. По картинкам учатся составлять свой распорядок. Повторяют правила игры «Невод»	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
2 четверть					
17	07.11		Оздоровительная физическая культура. Утренняя зарядка. Гигиена во время занятий физическими упражнениями. Эстафеты с мячом.	Обучающиеся знакомятся с комплексами утренних упражнений, их влиянием на организм в утренние часы.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
18	09.11		Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Виды гимнастики. Гимнастические снаряды. Гимнастический бег и шаг. Эстафеты с элементами гимнастики	Обучающиеся знакомятся с различными гимнастическими снарядами. Проводят упражнения в ходьбе и беге. Учат гимнастический шаг. Эстафета с использованием каната.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
19	14.11		Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Исходные положения тела. Эстафета с гимнастической палкой	Обучающиеся знакомятся с используемой терминологией в гимнастике. По картинкам запоминают название исходных положений тела в упражнениях.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
20	16.11		Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра с мячом «Охотник и зайцы»	Обучающиеся разучивают новую игру. Запоминают правила. Особое внимание технике безопасности в играх с мячом	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
21	21.11		Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Наклон стоя на гимнастической скамейке вниз. Подвижная игра с мячом «Охотник и зайцы»	Обучающиеся знакомятся с требованиями норм ВФСК ГТО. Обязательное испытание Наклон стоя, вниз. Самостоятельно выполняют наклон, запоминают результат. Проводят игру «Охотник и зайцы»	gto.ru
22	23.11		Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Поднимание туловища из положения	Обучающиеся знакомятся с требованиями норм ВФСК ГТО. Испытания по выбору Поднимание туло-	gto.ru

			лежа на спине, согнув ноги, в сед. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	вища из положения лежа на спине, согнув ноги, в сед за 1 минуту. Самостоятельно выполняют, запоминают результат. Проводят игру «Охотник и зайцы»	
23	28.11		Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Поднимание ног из положения лежа на спине и животе. Эстафета с мячом из положения лежа на спине	Обучающиеся повторяют гимнастический шаг и бег. Разучивают комплекс утренней гимнастики, включающий упражнения в поднимании ног из положения лежа на спине и животе. Проводят эстафету с передачей мяча.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
24	30.11		Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения с гимнастическим мячом. Эстафета с передачей мяча	Обучающиеся повторяют гимнастический шаг и бег, выполняют комплекс утренней гимнастики. Разучивают комплекс упражнений с мячом. Выполняют эстафету с передачей мяча сидя.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
25	05.12		Оздоровительная физическая культура. Осанка человека. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Обучающиеся знакомятся с видами нарушений осанки, изучают упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
26	07.12		Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения с гимнастической палкой Эстафеты с гимнастической палкой	Обучающиеся повторяют гимнастический шаг и бег, выполняют комплекс утренней гимнастики. Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой. Выполняют эстафету с передачей гимнастической палки сидя и стоя, ноги врозь.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
27	12.12		Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой	Обучающиеся повторяют гимнастический шаг и бег, выполняют комплекс утренней гимнастики. Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют эстафету с использованием скакалки.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
28	14.12		Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Строевые приемы в гимнастике. Подвижная игра на вни-	Обучающиеся знакомятся со строевыми приемами в перестроении в три шеренги, в две колонны и обратно в одну в движении спо-	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1

			мание «Становись – разойдись!»	собом «разведение-слияние». Подвижные игры на внимание.	
29	19.12		Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения в гимнастических прыжках. Эстафета с прыжками.	Обучающиеся повторяют гимнастический шаг и бег, выполняют комплекс утренней гимнастики. Разучивают упражнения в прыжках. Выполняют эстафету с прыжками «классики»	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
30	21.12		Модуль «Подвижные игры и эстафеты». Эстафета с использованием полосы из малых гимнастических снарядов.	Обучающиеся соревнуются в командах на полосе препятствий.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
3 четверть					
31	09.01		Модуль «Лыжная подготовка». Обучение переноске лыж до места занятий. Подбор одежды для занятий. Уход за лыжами и палками после занятия. Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подвижная игра «Хоккей в кругу»	Обучающиеся разучивают правила техники безопасности, выполняют самостоятельно, под наблюдением педагога сбор инвентаря, его переноску к месту занятий и обратно. Разучивают игру с мягкой шайбой «Хоккей в кругу»	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
32	11.01		Модуль «Лыжная подготовка». Основы скольжения на лыжах. Игровые задания на лыжах.	Обучающиеся самостоятельно под наблюдением педагога обувают ботинки и лыжи. Выполняют построение в шеренгу. По команде выходят на лыжную трассу и занимают свободную полосу для движения. Выполняют игровые задания.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
33	16.01		Модуль «Лыжная подготовка». Обучение скольжению без использования палок. Игровые задания на лыжах	Обучающиеся самостоятельно под наблюдением педагога обувают ботинки и лыжи. Выполняют построение в шеренгу. По команде выходят на лыжную трассу и занимают свободную полосу для движения. Выполняют по команде учителя игровые задания, передвигаясь скользящим шагом.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
34	18.01		Модуль «Лыжная подго-	Обучающиеся самостоя-	Российская элек-

			товка». Упражнения в скольжении. Игровые задания на лыжах	тельно под наблюдением педагога обувают ботинки и лыжи. Выполняют построение в шеренгу. По команде выходят на лыжную трассу и занимают свободную полосу для движения. Выполняют игровые задания скользящим шагом.	тронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
35	23.01		Модуль «Лыжная подготовка». Стойка лыжника. Игровые задания на лыжах	Обучающиеся самостоятельно под наблюдением педагога обувают ботинки и лыжи. Выполняют построение в шеренгу. По команде выходят на лыжную трассу и занимают свободную полосу для движения. Выполняют игровые задания.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
36	25.01		Модуль «Лыжная подготовка». Повороты переступанием. Игровые задания на лыжах	Обучающиеся самостоятельно под наблюдением педагога обувают ботинки и лыжи. Выполняют построение в шеренгу. По команде выходят на лыжную трассу и занимают свободную полосу для движения. Выполняют игровые задания в прямом и обратном направлении, выполняя поворот.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
37	30.01		Модуль «Лыжная подготовка». Строевые приемы с лыжами в руках. Игровые задания на лыжах	Обучающиеся самостоятельно под наблюдением педагога обувают ботинки и берут лыжи в руки. Выполняют построение в шеренгу. По команде выходят на лыжную трассу и занимают свободную полосу для движения. Выполняют игровые задания.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
38	01.02		Модуль «Лыжная подготовка». Скользящий шаг в координации. Игровые задания на лыжах	Обучающиеся самостоятельно под наблюдением педагога обувают ботинки и лыжи. Выполняют построение в шеренгу. По команде выходят на лыжную трассу и занимают свободную полосу для	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1

				движения. Выполняют игровые задания.	
39	06.02		Модуль «Лыжная подготовка». Скользящий шаг в полной координации с руками. Игровые задания на лыжах	Обучающиеся самостоятельно под наблюдением педагога обувают ботинки и лыжи. Выполняют построение в шеренгу. По команде выходят на лыжную трассу и занимают свободную полосу для движения. Выполняют игровые задания.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
40	08.02		Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствование скользящего шага. Игровые задания на лыжах.	Обучающиеся самостоятельно под наблюдением педагога обувают ботинки и лыжи. Выполняют построение в шеренгу. По команде выходят на лыжную трассу и занимают свободную полосу для движения. Выполняют игровые задания.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
41	13.02		Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Формирование навыка применения л. палок. Правила поведения в лыжном походе. Координированное передвижение в подъем и спуск	Учащиеся выполняют ходьбу с л. палками, по типу скандинавской ходьбы. Знакомятся с правилами поведения в передвижении одной колонной. Сигналы к остановке.	gto.ru
42	15.02		Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Формирование навыка применения лыжных палок, координированное передвижение с имитацией техники.	Обучающиеся повторяют технику безопасности при передвижении в одной колонне, разучивают передвижение в двух колонах. Скользящий шаг.	gto.ru
43	27.02		Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Бесшажный ход. Отталкивание палками	Обучающиеся повторяют технику безопасности при передвижении в одной колонне, в двух колонах. Повторяют скользящий шаг. Разучивают отталкивание палками без выполнения шагов.	gto.ru
44	29.02		Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Совершен-	Обучающиеся, выполняют задания, спускаясь с небольшого склона и на рав-	gto.ru

			ствование передвижений по слабопересеченной местности. Стойка лыжника на спуске. Падение на бок.	нине. Повторяют стойку лыжника. Правила безопасности использования лыжных палок. Падение на бок.	
45	05.03		Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Совершенствование передвижений на лыжах по слабопересеченной местности. Повороты переступанием поточным способом, соблюдая интервал движения.	Обучающиеся, выполняют задания, спускаясь с небольшого склона и на равнине, применяя технику поворотов переступанием. Повторяют правила безопасного падения.	gto.ru
46	07.03		Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Совершенствование передвижений на лыжах по слабопересеченной местности. Обгон на лыжной трассе. Соблюдение безопасности при обгоне.	Обучающиеся, выполняют задания, спускаясь с небольшого склона и на равнине. Соблюдают технику безопасного обгона на лыжне. Сигналы к остановке.	gto.ru
47	12.03		Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Совершенствование передвижений на лыжах по слабопересеченной местности. Эстафеты на лыжах.	Обучающиеся, выполняют задания, спускаясь с небольшого склона и на равнине. Закрепляют технику безопасного обгона на лыжне, повороты направо и налево, вокруг. Сигналы к остановке. Встречная эстафета	gto.ru
48	14.03		Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Совершенствование передвижений на лыжах по слабопересеченной местности.	Обучающиеся, выполняют задания, спускаясь с небольшого склона и на равнине. Обучаются технике безопасного обгона на лыжне. Сигналы к остановке.	gto.ru
49	19.03		Оздоровительная физическая культура. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	Обучающиеся узнают какие виды упражнений необходимо использовать для снятия напряжения, учатся проводить комплексы зарядки	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
50	21.03		Модуль «Подвижные игры и элементы спортивных игр Подвижная игра «Не попади в болото»	Обучающиеся повторяют правила безопасности при проведении подвижных игр с обручами. Проводят игру.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
4 четверть					
51	02.04		Модуль «Легкая атлети-	Обучающиеся знакомятся	Российская элек-

			ка» Прыжки в высоту. Эстафета с перепрыгиванием предметов толчком двух ног. Эстафета с перепрыгиванием высоких предметов	с техникой прыжков в высоту простейшим способом, проводят эстафету на полосе препятствий.	электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
52	04.04		Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с прямого разбега. Безопасность при приземлении. Эстафета с прыжками и пролезанием в обруч	Обучающиеся повторяют разученную технику. Проводят прыжки с повышением высоты. Приземление на мягкий сектор. Эстафета.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
53	09.04		Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега. Особенности отталкивания и приземления. Безопасность приземления. Подвижная игра «Бросил – поймай»	Обучающиеся повторяют комплекс упражнений в ходьбе и беге, правила техники безопасности при прыжках с разбега. Разучивают подвижную игру с мячом используя сектор для прыжков.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
54	11.04		Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину в полной координации. Подвижная игра «Бросил – поймай»	Обучающиеся повторяют комплекс упражнений в ходьбе и беге. Выполняют прыжки в длину поточным способом, контролируя движения рук вверх-вниз.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
55	16.04		Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Разучивание сгибание-разгибания рук в упоре лежа. Подвижная игра «Пятнашки»	Обучающиеся проводят комплекс упражнений в ходьбе и беге. Разучивают упражнение в сгибании рук, из положения лежа упоре. Проводят подвижную игру.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
56	18.04		Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Прыжки в группировке. Подвижная игра «Пятнашки»	Обучающиеся проводят общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге. Разучивают прыжки в группировке	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
57	23.04		Модуль «Подвижные игры и элементы спортивных игр». Подвижная игра «Охотники и утки»	Обучающиеся повторяют правила безопасности при проведении подвижных игр с мячом. Выполняют деление на команды расчетом на 1-2. Проводят игру.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
58	25.04		Модуль «Подвижные игры и элементы спортивных игр» Подвижная игра «Не попади в болото»	Обучающиеся повторяют правила безопасности при проведении подвижных игр с обручами. Проводят игру.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
59	02.05		Модуль «Подвижные игры	Обучающиеся повторяют	Российская элек-

			и элементы спортивных игр Подвижная игра «Не оступись»	правила безопасности при проведении подвижных игр с обручами. Проводят игру.	тронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
60	07.05		Модуль «Подвижные игры и элементы спортивных игр Подвижная игра «Кто больше соберет яблок»	Обучающиеся повторяют правила безопасности при проведении подвижных игр с мячом. Выполняют деление на команды расчетом на 1-3. Проводят игру.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
61	14.05		Модуль «Подвижные игры и элементы спортивных игр Подвижная игра «пингвины с мячом»	Обучающиеся повторяют правила безопасности при проведении подвижных игр с мячом. Выполняют деление на команды расчетом на 1-2. Проводят игру.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
62	16.05		Модуль «Подвижные игры и элементы спортивных игр Подвижная игра «Кто быстрее»	Обучающиеся повторяют правила безопасности при проведении подвижных игр. Выполняют деление на пары расчетом на 1-4. Проводят игру.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
63	21.05		Модуль «Подвижные игры и элементы спортивных игр Подвижная игра «Перестрелка»	Обучающиеся повторяют правила безопасности при проведении подвижных игр с мячом. Выполняют деление на команды расчетом на 1-2. Проводят игру.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1
64	23.05		Модуль «Подвижные игры и элементы спортивных игр Эстафеты с футбольным мячом	Обучающиеся повторяют правила безопасности при проведении подвижных игр с мячом. Выполняют деление на команды расчетом на 1-2. Проводят игру.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/1

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка достижения предметных результатов ведется в ходе й, тематической, целевой и комплексной оценки, а также в ходе прохождения испытаний ВФСК ГТО. *Тематическая* проверка направлена на проверку подготовленности учащихся в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или одной практической задачи). *Целевая* проверка помогает определить подготовленности учащихся в рамках одного целостного требования. Комплексная проверка представляет собой оценивание подготовленности учащихся в рамках нескольких дидактических единиц из разных групп требований.

При *тематической* проверке (один вопрос или одна практическая задача) максимально возможная оценка — пять баллов (5) и минимально возможная — два балла (2). **Оценивается полнота ответа.**

При целевой проверке (целостное требование) оценка **выставляется за каждое выполненное задание** (максимальная — 5 баллов, минимальная — 2 балла). Полученные оценки суммируются и делятся на количество предъявленных заданий. После этого усреднённая оценка соотносится с соответствующим уровнем подготовленности. При комплексной проверке методика оценивания и распределения учащихся по уровням подготовленности осуществляется так же, как и при целевой проверке. Однако поскольку комплексная проверка используется по преимуществу для подведения итогов учебного года, то выставление оценок рекомендуется осуществлять при наличии относительно более объективных критериев.