

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Администрация муниципального образования муниципального района «Усть-Цилемский»

МБОУ "Хабарицкая СОШ"

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

\_\_\_\_\_  
Протокол № 12 от "18" августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
Королёва Н.Н.  
Приказ № 85-од от "18" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО  
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(ID 5359222)**

**Учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–2 классов образовательных организаций)

Хабариха 2023

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

### **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.

Дата проведения контрольных работ по физической культуре определяется в соответствии с учебным планом школы.

Возможна корректировка фактического поурочного планирования уроков в связи с погодными условиями

---

## 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.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

*Физическое совершенствование.* *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и

акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств



средствами подвижных и спортивных игр.

---

## 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 ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

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;

— 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 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, перекачиванию;

— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

— выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

| №<br>п/<br>п   | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                           |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы       |
|--|--|------------------|---------------------------|------------------------|---|
|  |  | всего            | контроль<br>ные<br>работы | практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                  |                           |                        |   |
| 1.1.   | <b>Что понимается под физической культурой</b>   | 0.25             | 0                         | 0                      |   |
| Итого по разделу   |  | 0.25             |                           |                        |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                  |                           |                        |   |
| 2.1.   | <b>Режим дня школьника</b>   | 0.25             | 0                         | 0                      |   |
| Итого по разделу   |  | 0.25             |                           |                        |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |  |                  |                           |                        |   |
| <b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |                  |                           |                        |   |
| 3.1.   | <b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>  | 0.25             | 0                         | 0.25                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.2.   | <b>Осанка человека</b>   | 0.25             | 0                         | 0.25                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.3.   | <b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>   | 0.25             | 0                         | 0.25                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 0.75             |                           |                        |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |                  |                           |                        |   |
| 4.1.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>                          | 1                | 0                         | 0.75                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.2.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</b>                              | 2                | 0                         | 2                      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.3.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b> | 2                | 0                         | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.4.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</b>  | 2                | 0                         | 2                      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.5.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</b>  | 3                | 0                         | 3                      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.6.   | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке   | 2                | 0                         | 2                      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.7.   | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом   | 14               | 0                         | 14                     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.8.   | <b>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>  | 7.5              | 0                         | 7.5                    | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.9.   | <b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</b>  | 3                | 0                         | 3                      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.10   | <b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>   | 3.5              | 0                         | 3.5                    | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.11   | <b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</b>  | 20               | 0                         | 20                     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 60               |                           |                        |   |

|  |  |      |   |      |   |
|--|--|------|---|------|---|
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |      |   |      |   |
| 5.1.   | <b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b> | 4.75 | 0 | 4    | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 4.75 |   |      |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                     |  | 66   | 0 | 63.5 |   |

## 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>   | 0.25             | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2.   | <b>Зарождение Олимпийских игр</b>   | 0.25             | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 0.5              |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1.   | <b>Физическое развитие</b>  | 0.25             | 0                  | 0.25                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2.   | <b>Физические качества</b>  | 0.25             | 0                  | 0.25                |   |
| 2.3.   | <b>Сила как физическое качество</b>   | 0.25             | 0                  | 0.25                |   |
| 2.4.   | <b>Быстрота как физическое качество</b>   | 0.25             | 0                  | 0.25                |   |
| 2.5.   | <b>Выносливость как физическое качество</b>   | 0.25             | 0                  | 0.25                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.6.   | <b>Гибкость как физическое качество</b>   | 0.25             | 0                  | 0.25                |   |
| 2.7.   | <b>Развитие координации движений</b>  | 0.25             | 0                  | 0.25                |   |
| 2.8.   | <b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>  | 0.25             | 0                  | 0.25                |   |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |   |
| 3.1.   | <b>Закаливание организма</b>  | 0.25             | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.2.   | <b>Утренняя зарядка</b>   | 0.25             | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.3.   | <b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>   | 0.25             | 0                  | 0.25                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 0.75             |                    |                     |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 4.1.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b> | 3                | 0                  | 3                   |   |



|  |   |      |   |       |   |
|--|---|------|---|-------|---|
| 4.2.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды                          | 2    | 0 | 2     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.3.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка                                | 3    | 0 | 3     |   |
| 4.4.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой                  | 2    | 0 | 2     |   |
| 4.5.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом                      | 3    | 0 | 3     |   |
| 4.6.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения                                  | 2    | 0 | 2     |   |
| 4.7.   | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой                      | 2    | 0 | 2     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.8.   | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом                   | 6    | 0 | 5     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.9.   | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах   | 6    | 0 | 5     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.10   | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок                          | 2    | 1 | 1     |   |
| 4.11   | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой                          | 1    | 0 | 0.5   |   |
| 4.12   | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень  | 2    | 0 | 2     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.13   | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения                            | 2    | 0 | 2     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.14   | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега                                       | 2    | 0 | 2     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.15   | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 2    | 0 | 2     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.16   | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения                              | 2    | 0 | 2     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.17   | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры   | 20   | 0 | 20    | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 62   |   |       |   |
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |   |      |   |       |   |
| 5.1.   | <b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>                               | 2.75 | 0 | 2     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| Итого по разделу   |   | 2.75 |   |       |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                     |   | 68   | 1 | 62.75 |   |

## **Критерии и нормы оценивания.**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### **По основам знаний**

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота 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.

**Оценка «2»** — выставляется за непонимание и незнание материала программы.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями и 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»** — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

**Оценка «5»** — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

**Оценка «2»** — учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

---

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ**

### **УЧЕНИКА 1 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

### **2 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ**

### **УЧИТЕЛЯ 1 КЛАСС**

<https://урок.рф/>

### **2 КЛАСС**

<https://урок.рф/>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ 1 КЛАСС**

<https://www.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

### **2 КЛАСС**

<https://www.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

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

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Ноутбук

Проектор

Экран

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

Мат

Скакалка

Конь

Козёл

Волейбольные мячи

Баскетбольные мячи

Футбольные мячи

Мини-футбольные мячи

Рулетка 7,5 м

Секундомер

Гимнастическая скамья

Гимнастические стенки

Гимнастический мостик

Волейбольная сетка

Волейбольные стойки

Баскетбольные щиты с кольцами

Стойки для прыжков в высоту

Перекладина

Палка гимнастическая

Брусья гимнастические параллельные

Набивные мячи 0,5 кг

Набивные мячи 1 кг

Набивные мячи 2 кг

Набивные мячи 4 кг

Муляжи гранат

Мяч 150 гр

Аптечка медицинская

Сетка для переноса мячей

Мультимедийные устройства

Наборные гантели

Табло