

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
начальных классов

Руководитель МО

_____ Паукова Л.П.

Протокол №1

от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____ Лигостаева Л.Н.

Протокол №1

от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Миронова А.В.

Приказ №246 от «30» 08 2024г.

**АДАптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с ОВЗ
(задержка психического развития ВАР 7.1)**

3-4 класс

с. Русская Борковка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа составлена для организации инклюзивного обучения обучающихся 1-4 классы с ограниченными возможностями здоровья на основе коллегиального заключения психолого-медико-педагогической комиссии от 21.12.2012г. №1060, от 05.12. 2022 № 1334, в соответствии с которым по результатам комплексного психолого-медико-педагогического обследования ему подтвержден статус обучающегося с ограниченными возможностями здоровья ЗПР (вариант 7.1).

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов с задержкой психического развития составлена в соответствии:

1. с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО); требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД);
2. адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.1.) ГБОУ СОШ с. Русская Борковка;
3. программы для начальной школы: УМК «Перспектива» А.П.Матвеева, Физическая культура 1-4 классы. – М.:Просвещение, 2019;
4. индивидуального учебного плана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития (вар. 7.1) ГБОУ СОШ с. Русская Борковка.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа в каждой параллели. Структура содержания общеобразовательного предмета (курса) физической культуры в 1-4 классах начальной школы определена тематическими блоками (разделами): знания о физической культуре; физическое совершенствование; спортивно-оздоровительная деятельность; легкая атлетика; гимнастика с элементами акробатики, лыжные гонки; подвижные и спортивные игры; общеразвивающие упражнения.

Обучение в спортивном зале осуществляется в соответствии с требованиями САНПИН 2.4.2.2821-10, постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.05.2019, САНПИН 2.4.2.3286-15 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В начале каждого полугодия проводится инструктаж по технике безопасности.

Программа составлена для обучающихся, имеющих задержку психического развития. Обучающиеся испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебной программы, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия, познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля. У обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

В связи с этим в основу разработки и реализации адаптивной программы обучающихся с задержкой психического развития заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Дифференцированный подход обеспечивает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Вариант программы создан и реализуется в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ:

- структура адаптивной программы;
- условия реализации адаптивной программы;
- результаты освоения адаптивной программы.

Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием программы.

В контексте разработки адаптированной программы обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение учащимися знаний и опыта разнообразной деятельности, и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения.

Принципы	Методы реализации на уроке
Динамичность восприятия	Задания по степени нарастания трудности; включение в урок заданий, предполагающих различный доминантный характер; смена видов деятельности
Продуктивная обработка информации	Задания, предполагающие самостоятельную обработку информации; дозированная поэтапная помощь педагога; перенос способа обработки информации на свое индивидуальное задание
Развитие и коррекция высших психических функций	Включение в урок специальных упражнений по коррекции высших психических функций; задания с опорой на несколько анализаторов.
Мотивация к учению	Постановка законченных инструкций; включение в урок современных реалий; создание условий для достижения учебного результата, а не получения оценки; проблемные задания, познавательные вопросы; развернутая словесная оценка.

При разработке и реализации адаптированной рабочей программы для учащихся 1-4 классов с задержкой психического развития учитываются следующие специфические образовательные потребности:

- особая пространственная и временная организация образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и

подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в

сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения

серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГБОУ СОШ с. Русская Борковка

РАССМОТРЕНО

[Укажите должность]

[укажите ФИО]
[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

СОГЛАСОВАНО

[Укажите должность]

[укажите ФИО]
[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

УТВЕРЖДЕНО

[Укажите должность]

[укажите ФИО]
[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5600711)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2) гражданского воспитания:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5) экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присуши

перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для

знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения *во 2 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

К концу обучения *в 3 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

К концу обучения *в 4 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5			Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные	20			Поле для

	эстафеты				свободного ввода
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	48			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные	10			Поле для

	эстафеты				свободного ввода
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	38			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	10			Поле для

					свободного ввода
Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Спортивные упражнения	12			Поле для свободного ввода
2.3	Туристические физические упражнения	4			Поле для свободного ввода
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		15			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	27			Поле для свободного ввода
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	5			Поле для свободного ввода
1.3	Игры и игровые задания	6			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		38			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	3			Поле для свободного ввода
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14			Поле для свободного ввода
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	4			Поле для свободного ввода
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	6			Поле для свободного ввода
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4			Поле для свободного ввода
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			Поле для свободного ввода
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		40			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				Поле для свободного ввода1
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				Поле для свободного ввода1
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1				Поле для свободного ввода1
5	Основные направления физической культуры и спорта	1				Поле для свободного ввода1
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Поле для свободного ввода1
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного

						ввода1
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1				Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения основных строевых команд	1				Поле для свободного ввода1
10	Техника выполнения строевых упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				Поле для свободного ввода1
12	Принципы закаливания	1				Поле для свободного ввода1
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				Поле для свободного ввода1
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1

16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				Поле для свободного ввода1
18	Виды танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
19	Основные элементы физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения гимнастического шага	1				Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения различных видов	1				Поле для

	гимнастического бега					свободного ввода1
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Поле для свободного ввода1
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1				Поле для свободного ввода1
34	Техника выполнения упражнений для	1				Поле для

	растяжки задней поверхности бедра					свободного ввода1
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
36	Методика составления комбинаций упражнений	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1				Поле для свободного

						ввода1
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				Поле для свободного ввода1
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				Поле для свободного ввода1
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				Поле для свободного ввода1

53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				Поле для свободного ввода1
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				Поле для свободного ввода1
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				Поле для свободного ввода1
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
58	Ролевые подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				Поле для свободного ввода1
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1
62	Эстетическое воспитание на уроках	1				Поле для

	физической культуры: передача образа движением					свободного ввода1
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				Поле для свободного ввода1
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				Поле для свободного ввода1
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1				Поле для свободного ввода1
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				Поле для свободного ввода1
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
68	Игры с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				Поле для свободного

						ввода1
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				Поле для свободного ввода1
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				Поле для свободного ввода1
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				Поле для свободного ввода1
75	Организующие команды при построении	1				Поле для свободного ввода1
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1				Поле для свободного ввода1
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				Поле для свободного ввода1
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				Поле для свободного ввода1
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1				Поле для свободного ввода1
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1				Поле для свободного ввода1

81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				Поле для свободного ввода1
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				Поле для свободного ввода1
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				Поле для свободного ввода1
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				Поле для свободного ввода1

90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				Поле для свободного ввода 1
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				Поле для свободного ввода 1
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1				Поле для свободного ввода 1
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Поле для свободного ввода 1
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1				Поле для свободного ввода 1
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1				Поле для свободного ввода 1
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				Поле для свободного ввода 1
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				Поле для свободного ввода 1
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений	1				Поле для свободного ввода 1

	к выполнению упражнения «кувырок»					
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1				Поле для свободного ввода1
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1				Поле для свободного ввода1
3	Олимпийское движение: история и современность	1				Поле для свободного ввода1
4	Структура российского спортивного движения	1				Поле для свободного ввода1
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1				Поле для свободного ввода1
6	Общая характеристика плавания	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения в бассейне	1				Поле для свободного ввода1

8	Элементы плавания	1				Поле для свободного ввода1
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1				Поле для свободного ввода1
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1				Поле для свободного ввода1
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1				Поле для свободного ввода1
12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1				Поле для свободного ввода1
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1				Поле для свободного ввода1
15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных,	1				Поле для свободного

	туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности					ввода1
17	Практика проведения ролевых игр	1				Поле для свободного ввода1
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1				Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1				Поле для свободного ввода1
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
25	Практика выполнения разученных	1				Поле для

	упражнений общей разминки					свободного ввода1
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1				Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
34	Составление и комбинирование	1				Поле для

	упражнений партерной разминки					свободного ввода1
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1				Поле для свободного ввода1
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1				Поле для свободного ввода1
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного

						ввода1
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед	1				Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1				Поле для свободного ввода1
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1				Поле для свободного ввода1
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1				Поле для свободного ввода1
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1				Поле для свободного ввода1
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1

53	Техника выполнения удержания скакалки	1				Поле для свободного ввода 1
54	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях	1				Поле для свободного ввода 1
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки	1				Поле для свободного ввода 1
56	Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку с двойным махом вперед	1				Поле для свободного ввода 1
57	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1				Поле для свободного ввода 1
58	Техника выполнения серии отбивов мяча	1				Поле для свободного ввода 1
59	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1				Поле для свободного ввода 1
60	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1				Поле для свободного ввода 1
61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1				Поле для свободного ввода 1
62	Комбинации с упражнениями	1				Поле для

	партерной разминки					свободного ввода1
63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
65	Комбинации с акробатическими упражнениями	1				Поле для свободного ввода1
66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1				Поле для свободного ввода1
67	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1				Поле для свободного ввода1
68	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1				Поле для свободного ввода1
69	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1				Поле для свободного ввода1
70	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных	1				Поле для свободного ввода1

	форм двигательной активности в играх и игровых заданиях					
71	Музыкально-сценические и ролевые игры	1				Поле для свободного ввода1
72	Туристические игры и спортивные эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
75	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
77	Основные организующие команды и приемы	1				Поле для свободного ввода1
78	Техника выполнения действий при строевых командах	1				Поле для свободного ввода1

79	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1				Поле для свободного ввода1
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1				Поле для свободного ввода1
81	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1				Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1				Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1				Поле для свободного ввода1
84	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)	1				Поле для свободного ввода1
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1				Поле для свободного ввода1
87	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего	1				Поле для свободного

	тела толчком с двух ног					ввода1
88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1				Поле для свободного ввода1
89	Плавание: общая характеристика	1				Поле для свободного ввода1
90	Правила безопасного поведения в бассейне	1				Поле для свободного ввода1
91	Правила дыхания в воде	1				Поле для свободного ввода1
92	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1				Поле для свободного ввода1
93	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда»	1				Поле для свободного ввода1
94	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».	1				Поле для свободного ввода1
95	Спортивные стили плавания	1				Поле для свободного ввода1
96	Техника спортивных стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1

97	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1
98	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1
99	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				Поле для свободного ввода1
100	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				Поле для свободного ввода1
101	Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин»	1				Поле для свободного ввода1
102	Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок»	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	1				Поле для свободного ввода1
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1				Поле для свободного ввода1
3	Классификация физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1				Поле для свободного ввода1
5	Подводящие упражнения и их назначение	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила дыхания в воде при плавании	1				Поле для свободного ввода1
7	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1				Поле для свободного ввода1
8	Виды спортивных стилей плавания	1				Поле для

						свободного ввода1
9	Техника спортивных стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1
10	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
11	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
12	Техника выполнения танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
14	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1				Поле для свободного ввода1
15	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
16	Составление правил новых игр и спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
17	Самостоятельная организация игр	1				Поле для

	(спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры					свободного ввода1
18	Строевые команды: построения, перестроения	1				Поле для свободного ввода1
19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки	1				Поле для свободного ввода1
20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1				Поле для свободного ввода1
21	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки	1				Поле для свободного ввода1
22	Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений	1				Поле для свободного ввода1
23	Практика применения методики контроля осанки	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения гимнастических	1				Поле для

	упражнений разминки у опоры					свободного ввода1
27	Техника выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1				Поле для свободного ввода1
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
33	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук	1				Поле для свободного ввода1
34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений	1				Поле для свободного

	для развития подвижности голеностопного сустава					ввода1
36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1				Поле для свободного ввода1
37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1				Поле для свободного ввода1
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
40	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	1				Поле для свободного ввода1
41	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
42	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1

43	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
44	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
45	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
46	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1				Поле для свободного ввода1
48	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
49	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены	1				Поле для свободного ввода1

50	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1				Поле для свободного ввода1
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
52	Построения и перестроения в шеренги	1				Поле для свободного ввода1
53	Построения и перестроения, повороты в строю	1				Поле для свободного ввода1
54	Построения и перестроения в шеренги по два	1				Поле для свободного ввода1
55	Перемещения с помощью танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
56	Акробатические упражнения для перемещений	1				Поле для свободного ввода1
57	Игры с выталкиванием	1				Поле для свободного ввода1
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой	1				Поле для свободного ввода1
59	Игры с теснением соперника, сидя спина к	1				Поле для

	спине, ноги в упор					свободного ввода1
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				Поле для свободного ввода1
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой	1				Поле для свободного ввода1
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
63	Игры на устойчивость	1				Поле для свободного ввода1
64	Туристическая игра «Пройди по бревну»	1				Поле для свободного ввода1
65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»	1				Поле для свободного ввода1
66	Игровое задание: собери рюкзак в поход	1				Поле для свободного ввода1
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1				Поле для свободного

						ввода1
69	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1				Поле для свободного ввода1
70	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	1				Поле для свободного ввода1
72	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости	1				Поле для свободного ввода1
73	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	1				Поле для свободного ввода1
74	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	1				Поле для свободного ввода1
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1

77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1				Поле для свободного ввода1
78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1				Поле для свободного ввода1
79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1				Поле для свободного ввода1
81	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1				Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1				Поле для свободного ввода1
84	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1				Поле для свободного ввода1
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1				Поле для свободного

						ввода1
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
87	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1				Поле для свободного ввода1
90	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1				Поле для свободного ввода1
91	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1				Поле для свободного ввода1
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1				Поле для свободного ввода1
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1				Поле для свободного ввода1
94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации	1				Поле для свободного

	движений					ввода 1
95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1				Поле для свободного ввода 1
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1				Поле для свободного ввода 1
97	Контрольно-тестовые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
98	Демонстрация группового показательного выступления	1				Поле для свободного ввода 1
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1				Поле для свободного ввода 1
100	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость	1				Поле для свободного ввода 1
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода 1
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1				Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	0	0		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека	1				Поле для свободного ввода1
2	Задачи спорта и задачи физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
3	Важные навыки жизнедеятельности человека	1				Поле для свободного ввода1
4	Туристическая деятельность	1				Поле для свободного ввода1
5	Строевые команды. Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
6	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
7	Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1				Поле для свободного ввода1
8	Классификация физических упражнений по целевому назначению	1				Поле для свободного ввода1

9	Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1				Поле для свободного ввода1
10	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка	1				Поле для свободного ввода1
11	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: партерная разминка	1				Поле для свободного ввода1
12	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: разминка у опоры	1				Поле для свободного ввода1
13	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1				Поле для свободного ввода1
14	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1

15	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
16	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
17	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1				Поле для свободного ввода1
18	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1				Поле для свободного ввода1
19	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики	1				Поле для свободного ввода1
20	Моделирование комплексов упражнений на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки	1				Поле для свободного ввода1
21	Моделирование комплексов упражнений на укрепление мышц тела	1				Поле для свободного ввода1
22	Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических	1				Поле для свободного ввода1

	упражнений					
23	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода	1				Поле для свободного ввода1
24	Туристическая деятельность: составление маршрута, ориентирование на местности	1				Поле для свободного ввода1
25	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие	1				Поле для свободного ввода1

	подвижности тазобедренных суставов					
32	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие эластичности мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
34	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
38	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
39	Участие в спортивных эстафетах по ролям	1				Поле для свободного ввода1

40	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд	1				Поле для свободного ввода1
42	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
43	Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
44	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп	1				Поле для свободного ввода1
45	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1				Поле для свободного ввода1
46	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1				Поле для свободного ввода1

47	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультурминуток на воздухе и в зале	1				Поле для свободного ввода1
48	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1				Поле для свободного ввода1
49	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
50	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1				Поле для свободного ввода1
52	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
53	Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей	1				Поле для свободного ввода1
54	Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития	1				Поле для свободного ввода1

	физических качеств и способностей					
55	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток по целевым задачам	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения комплексов перемещений	1				Поле для свободного ввода1
57	Организация проведения спортивных ролевых игр	1				Поле для свободного ввода1
58	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1				Поле для свободного ввода1
59	Правила организации и проведения туристических игр	1				Поле для свободного ввода1
60	Организация и проведение туристических игр	1				Поле для свободного ввода1
61	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий	1				Поле для свободного ввода1
62	Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1				Поле для свободного ввода1
63	Техника синхронного выполнения физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
64	Выполнение упражнений под ритм и счет	1				Поле для свободного ввода1
65	Техника взаимодействия и	1				Поле для свободного ввода1

	сотрудничества в группах					
66	Виды стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1
67	Техника удержания на воде	1				Поле для свободного ввода1
68	Техника дыхания при плавании	1				Поле для свободного ввода1
69	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1				Поле для свободного ввода1
70	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1				Поле для свободного ввода1
71	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1				Поле для свободного ввода1
72	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1				Поле для свободного ввода1
73	Техника выполнения погружения в воду с головой	1				Поле для свободного ввода1
74	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1				Поле для свободного ввода1
75	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1				Поле для свободного ввода1
76	Техника выполнения выдохов в воду	1				Поле для свободного ввода1
77	Техника выполнения скольжения в воде	1				Поле для свободного ввода1
78	Техника выполнения упражнений	1				Поле для свободного ввода1

	с использованием плавательных досок					
79	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1				Поле для свободного ввода1
80	Техника удержания скакалки при передаче, вращении	1				Поле для свободного ввода1
81	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (мяч)	1				Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка)	1				Поле для свободного ввода1
84	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
86	Техника выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1

87	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				Поле для свободного ввода1
89	Демонстрация техники танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				Поле для свободного ввода1
90	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
91	Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени	1				Поле для свободного ввода1
92	Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени	1				Поле для свободного ввода1
93	Сдача нормативов ГТО II ступени	1				Поле для свободного ввода1
94	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
95	Техника выполнения в ритм/на	1				Поле для свободного ввода1

	счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений					
96	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1				Поле для свободного ввода1
97	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
98	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития координации	1				Поле для свободного ввода1
99	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1				Поле для свободного ввода1
100	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1				Поле для свободного ввода1
101	Подготовка к демонстрации показательного выступления в сотрудничестве с группой	1				Поле для свободного ввода1
102	Демонстрация показательного выступления	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка устного ответа:

Оценка «5» ставится в том случае, если ученик:

- полно раскрыл содержание материала в объёме, предусмотренном программой учебником;

- изложил материал грамотным языком, точно используя научную терминологию символику, в определённой логической последовательности;
- показал умение иллюстрировать теорию конкретными примерами;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов;
- отвечал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или выкладках, которые ученик легко исправил после замечания учителя.

Оценка «4» ставится, если ответ в основном удовлетворяет требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- допущены один - два недочёта при освещении основного содержания ответа, исправлены после замечания учителя;
- изложение теоретического материала не подкреплено примерами.

Оценка «3» ставится в следующих случаях:

- неполно раскрыто содержание материала (содержание изложено фрагментарно, не всегда последовательно), но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, после нескольких наводящих вопросов учителя;
- ученик не справился с применением теории в новой ситуации, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме.

Оценка «2» ставится в следующих случаях:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание учеником большей или наиболее важной частью учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов учителя.

Оценка выполнения учебного норматива:

Оценка «5» ставится в том случае, если ученик:

- двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

Оценка «4» ставится в том случае, если ученик:

- двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

Оценка «3» ставится в том случае, если ученик:

- двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

Оценка «2» ставится в том случае, если ученик:

- двигательное действие норматива не выполнено

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Оценка «5» ставится в том случае, если ученик:

- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» ставится в том случае, если ученик:

- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» ставится в том случае, если ученик:

- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» ставится в том случае, если ученик:

- двигательное действие не выполнено.