

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №20»

Рассмотрено:
На заседании ШМО
Протокол № 2
От 25.08 2020г

AM

Согласовано:
зам. директора по УВР
Н.П. Бессонова
от 28.08 2020г

Утверждаю:
приказ № _____
от _____ 2020г
директор школы
Л.В. Константинова
Константинова Л.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Степень обучения (класс) 1 б класс
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 99

Уровень Базовый

Учитель Ширшова Валентина Александровна

Программа разработана на основе федерального компонента
Государственного стандарта основного общего образования

Программа для общеобразовательных учреждений

2020-2021 учебный год
П. Красноярский

Пояснительная записка

Нормативными документами для составления рабочей программы являются:

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897 – <http://standart.edu.ru/> (с изменениями приказ от 31 декабря 2015 г. N 1577)
2. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «СОШ №20»
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов» от 13.07.2020 № 20;
- 4 - Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) 3.1/2.4.3598-20;
5. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы"
6. Учебный план МАОУ «СОШ №20» на 2020-2021 учебный год.

Информация об учебно-методическом комплекте для реализации рабочей программы:

Учебник: Физическая культура -1-4 класс В.И Лях изд. Москва. «Просвещение»2012

Планируемые результаты освоения учебного предмета

: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающиеся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

обучающиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

обучающиеся научатся

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр.

обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

обучающиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

Учащиеся получают возможность научиться:

- **объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;**
- **координировать взаимодействие с партнёрами в игре;**

Познавательные

обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

обучающиеся научатся:

- **рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;**
- **высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;**
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

обучающиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДЕМЕТА

1 класс (99)

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических, духовных способностей ребенка, его самоопределения. Учебный предмет «Физическая культура» изучается в объёме 3 часов в неделю (приказ Минобразования России от 30.08.2010 №889), поэтому рабочая программа разработана на 99 часов.

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

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

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе)

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

ВЫПУСКНИК ПОЛУЧИТ возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Основы знаний о физической культуре

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. *Понятие* о физической подготовке и ее влияние на развитие основных физических качеств. *Сведения* о физической нагрузке и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). *Измерения* длины и массы тела, показателей физических качеств. *Соревновательные упражнения* и их отличие от физических упражнений. *Правила* составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по две, по три.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейку; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, бег с преодолением препятствия, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

- **высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;**
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

Обучающийся получит возможность:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лежа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;

Обучающийся получит возможность:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

Лыжная подготовка

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. **Способы передвижений на лыжах:** скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. **Повороты:** переступанием на месте, в движении. Спуск в основной, низкой стойке. **Подъём:** «лесенкой», «ёлочкой». **Торможение «плугом».**

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

-передвигаться на лыжах скользящим шагом,

- выполнять спуски в основной и низкой стойке, в
- выполнять подъём «лесенкой»,
- выполнять торможение падением,
- выполнять повороты переступанием;

Обучающийся получит возможность:

- **объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;**

- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему»; «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Эстафеты на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

Обучающийся научится:

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

Таблица тематического распределения часов на уровень обучения:

<u>№</u>	<u>Перечень и название раздела, тем курса</u>	<u>Перечень и название тем</u>	<u>Количество часов по программе</u>	<u>Количество часов по рабочей программе</u>	<u>Количество контрольных (практических. лабораторных') работ</u>
1	<u>Легкая атлетика</u>		<u>24</u>	<u>24</u>	=
		<u>Инструктаж Т.Б.</u>			
		<u>Ходьба, бег ,прыжки, метание, броски</u>			
	<u>Подвижные игры</u>	<u>Игры с прыжками, игры на внимание, Национальные игры</u>	<u>33</u>	<u>33</u>	
	<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	<u>Акробатические упражнения. гимнастические упражнения прикладного характера</u>	<u>22</u>	<u>22</u>	
		<u>Лазание и перелазание</u>			
	<u>Лыжная подготовка</u>	<u>Изучение и совершенствование различных способов передвижения на лыжах с палками и без палок</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема раздела, урока	Тип урока/форма урока	Количество часов	Проведение онлайн-уроков (платформа) при введении дистанционного обучения (карантин, отмена занятий из-за низких температур)	дата по плану	дата по факту
---	---------------------	-----------------------	------------------	--	---------------	---------------

1	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр	изучение	1	РЭШ		
2	Влияние занятий физической культурой на характер человека	изучение	1	РЭШ		
3	Игра «Совушка» «Гуси лебеди»	изучение	1	РЭШ		
4	Игра «Совушка» «Гуси лебеди»	повторение	1	РЭШ		
5	Игра «Невод»,»У медведя во бору»	изучение	1	РЭШ		
6	Игра «Невод» У медведя во бору»	повторение	1	РЭШ		
7	Игра «Мышеловка» Игра «Вызов номеров»	изучение	1	РЭШ		
8	челночный бег 3х10 м Игра «Мышеловка»	повторение	1	РЭШ		

9	челночный бег 3х10 м Игра «Вызов номеров»	изуче ние	1	РЭШ		
10	челночный бег 3х10 м Игра «Вызов номеров»	повтор ение	1	РЭШ		
11	Игра» Косманавты« . Игра «Белые медведи»	соверш енство вание	1	РЭШ		
12	Игра» Косманавты« . Игра «Белые медведи»	изуче ние	1	РЭШ		
13	Игра» Косманавты« . Игра «Белые медведи»	изуче ние	1	РЭШ		
14	Малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м	изуче ние	1	РЭШ		
15	Малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м	изуче ние	1	РЭШ		
16	Малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м	изуче ние	1	РЭШ		
17	Бег с преодолением препятствия	изуче ние	1	РЭШ		
18	Бег с преодолением препятствия	изуче ние	1	РЭШ		
19	Круговая тренировка	изуче ние	1	РЭШ		
20	Круговая тренировка	повтор ение	1	РЭШ		
21	Старт из различных исходных	соверш	1	РЭШ		

	положений .Игры по выбору	енство вание				
22	Бег с преодолением препятствия	изучен ие	1	РЭШ		
23	Старт из различных исходных положений. Игры по выбору	изучен ие	1	РЭШ		
24	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	соверш енство вание	1	РЭШ	05.11	
25	История развития гимнастики	изучен ие	1	РЭШ	9.11	
26	Осанка человека	изучен ие	1	РЭШ	10.11	
27	Профилактика нарушений осанки	изучен ие	1	РЭШ	13.11	
28	Упражнения направленные на формирование правильной осанки	соверш енство вание	1	РЭШ	16.11	
29	Перекаты в сторону	изучен ие	1	РЭШ	17.11	
30	Кувырок вперед	соверш енство вание	1	РЭШ	19.11	
31	Стойка на лопатках согнув ноги	соверш енство вание	1	РЭШ	23.11	
32	Стойка на лопатках выпрямив ноги	изучен ие	1	РЭШ		

33	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30)	совершенство вание	1	РЭШ		
34	Лазанье по наклонной скамейке с переходом на шведскую стенку	изучение	1	РЭШ		
35	Запрыгивание на горку матов	изучение	1	РЭШ		
36	Преодоление препятствий	изучение	1	РЭШ		
37	Вис лежа на низкой перекладине	изучение	1	РЭШ		
38	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	совершенство вание	1	РЭШ		
39	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья	совершенство вание	1	РЭШ		
40	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья	повторение	1	РЭШ		
41	Полоса препятствий с акробатическими элементами	изучение	1	РЭШ		
42	Полоса препятствий с акробатическими элементами	изучение	1	РЭШ		
43	Гимнастические снаряды	изучение	1	РЭШ		
44	Прыжки через скакалку	изучение	1	РЭШ		
45	Правила по ТБ на уроках по	изучение	1	РЭШ		

	лыжной подготовке	ие				
46	Поворот переступанием вокруг пяток	изучение	1	РЭШ		
47	Поворот переступанием вокруг носков лыж	изучение	1	РЭШ		
48	Передвижение скользящим шагом	повторение	1	РЭШ		
49	Передвижение скользящим шагом	повторение	1	РЭШ		
50	Передвижение скользящим шагом	повторение	1	РЭШ		
51	Спуск в основной стойке	повторение	1	РЭШ		
52	Спуск в низкой стойке	изучение	1	РЭШ		
53	Подъем в уклон скользящим шагом	изучение	1	РЭШ		
54	Подъем лесенкой	изучение	1	РЭШ		
55	Спуски и подъемы изученными способами	изучение	1	РЭШ		
56	Равномерное передвижение до 1 км	повторение	1	РЭШ		
57	Равномерное передвижение до 1 км	повторение	1	РЭШ		
58	Торможение падением	изучение	1	РЭШ		
59	Зимние Олимпийские игры	изучен	1	РЭШ		

		ие				
60	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	совершенство вание	1	РЭШ		
61	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	совершенство вание	1	РЭШ		
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	изучение	1	РЭШ		
63	Эстафеты и подвижные игры на лыжах	совершенство вание	1	РЭШ		
64	Эстафеты и подвижные игры на лыжах	совершенство вание	1	РЭШ		
65	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр	совершенство вание	1	РЭШ		
66	Игра «Волк во рву» Игра «Мяч соседу»	изучение	1	РЭШ		
67	Игра «Волк во рву» Игра «Мяч соседу»	совершенство вание	1	РЭШ		
68	Игра «Вызов номеров» Игра «Охотники и утки»	изучение	1	РЭШ		
69	Игра «Вызов номеров» Игра «Охотники и утки»	совершенство вание	1	РЭШ		

70	Эстафеты с обручами	совершение	1	РЭШ		
71	Игра «Обруч на себя» Игра «Невод»	совершение	1	РЭШ		
72	Игра «Обруч на себя» Игра «Невод»	совершение	1	РЭШ		
73	Инструктаж по ТБ Эстафеты с мячом	изучение	1	РЭШ		
74	Игра «Мяч соседу»»Мяч среднему»	изучение	1	РЭШ		
75	Игра «Мяч соседу»»Мяч среднему»	изучение	1	РЭШ		
76	Игра «Мяч соседу»»Мяч среднему»	совершение	1	РЭШ		
77	Игра «Гонка мячей по кругу»	изучение	1	РЭШ		
78	Игра «Гонка мячей по кругу»	совершение	1	РЭШ		
79	Игра «Гонка мячей по кругу»	изучение	1	РЭШ		
80	Общая физическая подготовка	изучение	1	РЭШ		
81	Игры по выбору	изучение	1	РЭШ		

		ие				
82	Игры по выбору	соверш енство вание	1	РЭШ		
83	Челночный бег 3x10 м.	Совер шенств ование	1	РЭШ		
84	Челночный бег 3x10 м.	Совер шенств ование	1	РЭШ		
85	Прыжок в длину с места	соверш енство вание	1	РЭШ		
86	Прыжок в длину с места	соверш енство вание	1	РЭШ		
87	Прыжок в длину с места	изучен ие	1	РЭШ		
88	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	изучен ие	1	РЭШ		
89	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	соверш енство вание	1	РЭШ		
90	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	изучен ие	1	РЭШ		
91	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	соверш енство вание	1	РЭШ		

⁹²	Летние олимпийские игры	изучение	1	РЭШ		
⁹³	Прыжки через скакалку	изучение	1	РЭШ		
⁹⁴	Прыжки через скакалку	повторение	1	РЭШ		
⁹⁵	Прыжки через скакалку с продвижением вперед	изучение	1	РЭШ		
⁹⁶	Прыжки через скакалку с продвижением вперед	повторение	1	РЭШ		
⁹⁷	Бег медленный до 5 мин	совершенствование	1	РЭШ		
⁹⁸	Полоса препятствий	изучение	1	РЭШ		
^{99.}	Полоса препятствий	повторение	1	РЭШ		

Контрольно-измерительные материалы

УРОВНИ ОВЛАДЕНИЯ СИСТЕМОЙ ОПОРНЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками (ДУН - личностные качества; метапредметные результаты- регулятивные)

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

норматив			
----------	--	--	--

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (личностные результаты; метапредметные –регулятивные, коммуникативные)

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся (личностные результаты; предметные)

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
--	---	---	--

Проектная деятельность

1. «Осанка человека»
- 2.»Летние Олимпийские игры»
- 3». Зимние Олимпийские игры»
- 4.«Плоскостопие»
- 5.«Органы чувств»
- 6.« Российские Олимпийские чемпионы »