

Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Утверждаю
Директор
школы № 1
Приказ от

на 2023-2024 учебный год

Первой квалификационной категории
Трухин Алексей Анатольевич

Санкт-Петербург
2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание учебного предмета	6
3. Планируемые результаты	8
4. Тематическое планирование	11
5. Поурочное планирование	13
6. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет	27
7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ	27
8. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися	29

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения

физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут

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

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Развитие физических качеств.

Силовые упражнения на гимнастических матах, гимнастической стенке, гимнастической скамейке, упражнения с гимнастическими предметами. Беговые упражнения на время, на результат, физические упражнения на результат. Выполнение физических упражнений на заданное время, с сопротивлением. Упражнения на гибкость на гимнастических матах, гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в парах.

Лёгкая атлетика

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

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Развитие физических качеств	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14			Поле для

					свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

Поурочное планирование

2 КЛАСС

№	Тема, раздел курса, примерное количество часов.	Тема урока	Всего	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся.	Корректировка.	
1	Знания о физической культуре (3 ч)	Правила поведения учащихся на уроках физической культуры. Т.Б. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	теория		
2		Зарождение Олимпийских игр	1	теория		
3		Современные Олимпийские игры	1	Теория, беседа		
4	Физическое развитие и его измерение (9 ч)	Физическое развитие	1	Практика, беседа		
5		Физические качества	1	Практика, беседа		
6		Сила как физическое качество	1	Практика, беседа		
7		Быстрота как физическое качество	1	Тренировочное, игровое.		
8		Выносливость как физическое качество	1	Тренировочное, игровое.		
9		Гибкость как	1	Тренировочное,		

		физическое качество		игровое.		
10		Развитие координации движений	1	Индивидуальное, групповое.		
11		Развитие координации движений	1	Индивидуальное, групповое.		
12		Дневник наблюдений по физической культуре	1	Теория, беседа, практика.		
13	Занятия по укреплению здоровья (1 ч)	Закаливание организма	1	Теория, беседа, практика.		
14	Индивидуальные комплексы утренней зарядки (2 ч)	Утренняя зарядка	1	Теория, беседа, практика.		
15		Составление комплекса утренней зарядки	1	Теория, беседа, практика.		
16	Гимнастика с основами акробатики (14 ч)	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	Теория, беседа, практика.		
17		Строевые упражнения и команды	1	Тренировка, практика.		
18		Строевые упражнения и команды	1	Тренировка, практика.		
19		Прыжковые упражнения	1	Тренировка, практика.		
20		Прыжковые упражнения	1	Тренировка, практика.		
21		Гимнастическая разминка	1	Теория, групповая,		

				соревновательная, игровая.		
22		Ходьба на гимнастической скамейке	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
23		Ходьба на гимнастической скамейке	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
24		Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
25		Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
26		Упражнения с гимнастическим мячом	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
27		Упражнения с гимнастическим мячом	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
28		Танцевальные гимнастические движения	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
29		Танцевальные гимнастические движения	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
30	Развитие физических качеств (12 ч)	Правила поведения на занятиях в спортзале	1	Теория, беседа.		
31		Прыжковые упражнения .	1	Теория, групповая,		

		Подвижные игры.		соревновательная, игровая.		
32		Строевые упр. Подвижные игры	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
33		ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих».	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
34		Эстафеты с элементами перелезания и лазания. подвижная игра «Зайцы ,сторож ,Жучка»	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
35		Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка».	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
36		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
37		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
38		ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
39		Преодоление малых	1	Теория, групповая,		

		препятствий. ОРУ. Игра «Пятнашки»		соревновательная, игровая.		
40		Развитие скоростно – силовых качеств: сила, выносливость. Упражнения.	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
41		Развитие скоростно – силовых качеств: сила, выносливость. Упражнения	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
42	Легкая атлетика (14 ч)	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	Теория, беседа.		
43		Броски мяча в неподвижную мишень	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
44		Броски мяча в неподвижную мишень	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
45		Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
46		Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.		
47		Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
48		Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		

49		Сложно координированны е передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
50		Сложно координированны е передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
51		Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
52		Бег с поворотами и изменением направлений	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
53		Бег с поворотами и изменением направлений	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
54		Сложно координированны е беговые упражнения	1	Теория, групповая, соревновательна я, игровая.		
55		Сложно координированны е беговые упражнения	1	Теория, групповая, соревновательна я, игровая.		
56	Подвижные игры (19 ч)	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	Теория, групповая, соревновательна я, игровая.		
57		Игры с приемами	1	Игровая,		

		баскетбола		тренировочная.		
58		Игры с приемами баскетбола	1	Игровая, тренировочная		
59		Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Игровая, тренировочная		
60		Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Игровая, тренировочная		
61		Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
62		Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
63		Прием «волна» в баскетболе	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
64		Прием «волна» в баскетболе	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
65		Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Игровая, тренировочная		
66		Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Игровая, тренировочная		
67		Гонка мячей и слалом с мячом	1	Игровая, тренировочная		
68		Гонка мячей и слалом с мячом	1	Игровая, тренировочная		
69		Футбольный бильярд	1	Игровая, тренировочная		
70		Футбольный	1	Игровая,		

		бильярд		тренировочная		
71		Бросок ногой	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
72		Бросок ногой	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
73		Подвижные игры на развитие равновесия	1	Игровая, тренировочная		
74		Подвижные игры на развитие равновесия	1	Игровая, тренировочная		
75	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (28 ч)	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
76		Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
77		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
78		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
79		Освоение правил	1	Тренировочная,		

		и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение		игровая, практика, зачет.		
80		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
81		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
82		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
83		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		

84		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
85		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
86		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
87		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		

		низкой перекладине 90см. Эстафеты				
88		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
89		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
90		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
91		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		

		с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
92		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
93		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
94		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
95		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		

96		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
97		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
98		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
99		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м., 60 м.. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
100		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м., 60 м.. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		

10 1		«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
10 2		«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.		
		испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			102			

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»

Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2021.
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2021.

Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы	2 класс	3 класс	4 класс
-----------	---------	---------	---------

			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28

11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

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

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

|

|

