

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области МОАУ "СОШ № 86"

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей начальных
классов

Протокол №1

от "26" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Методический совет
Протокол № 1

от "27" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ "СОШ № 86"
_____ Сапкулова Е.В.

Приказ № 345

от "29" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Оренбург, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Одним из средств повышения качества образования является формирование функциональной грамотности, которая оценивается в соответствии с методологией моделей международных исследований. Функциональная грамотность прослеживается через предметные, метапредметные и личностные результаты и подразумевает, что ученики овладеют ключевыми компетенциями, которые позволят получить дальнейшее образование и ориентироваться в мире профессий и в общественно-социальной сфере жизни. Для достижения этих целей при проектировании уроков включаются различные виды заданий по формированию функциональной грамотности, содержащиеся в Банках заданий разных уровней. Кроме того в программах внеурочной деятельности включены задания по формированию функциональной грамотности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане
Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

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

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на

месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4

КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Целевые ориентиры и планируемые результаты формирования функциональной грамотности

Стандарты подразумевают, что человек развивает функциональную грамотность в течение всей жизни. Поэтому в школе важно уделить внимание возможностям для саморазвития и самообразования учеников. Формирование функциональной грамотности рассматривается с точки зрения направлений и соответствующих результатов:

Читательская грамотность – способность понимать и использовать тексты, размышлять о них, а также заниматься чтением, чтобы достигать своих целей, расширять знания и возможности в социальной жизни.

Естественно-научная грамотность – Способность занимать активную гражданскую позицию по вопросам, связанным с естественными науками: научно объяснять явления, понимать особенности естественно-научного исследования, интерпретировать данные и использовать научные доказательства.

Математическая грамотность – способность формулировать, применять и интерпретировать математику в разнообразных практических контекстах.

Финансовая грамотность – способность рационально распоряжаться деньгами, принимать разные финансовые решения, которые позволяют достигать личного финансового благополучия.

Креативное мышление – способность создавать или иным образом воплощать в жизнь что-то новое.

Глобальные компетенции – способность успешно применять знания, умения, взгляды, отношения, ценности при взаимодействии с различными людьми, при участии в решении глобальных проблем.

Формирование функциональной грамотности реализуется на основе личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностными результатами работы является формирование следующих умений:

- оценивать свою вежливость;
- определять степень вежливости при общении людей (вежливо – невежливо – грубо);
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета для успешного общения, установления добрых, уважительных взаимоотношений;
- осознавать свою ответственность за произнесённое или написанное слово;
- понимать необходимость добрых дел, подтверждающих добрые слова.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

- определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев;
- критически осмысливать свой опыт общения, выявлять причины удач и неудач при взаимодействии;
- осознавать разнообразие текстов (жанров), продуцируемых людьми для решения коммуникативных задач;
- учиться подчинять своё высказывание задаче взаимодействия;
- анализировать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.), извлекать необходимые для решения коммуникативных задач сведения;
- перерабатывать информацию: осуществлять подробный, краткий и выборочный пересказ текста;
- осуществлять информационную переработку научно-учебного текста: составлять его план;
- анализировать структуру рассуждения, выявлять уместность приводимых аргументов, правомерность выводов;
- аргументировать свою точку зрения, используя в качестве доказательства правила, цитаты;
- продуцировать рассуждение, соблюдая его структуру: тезис, аргументы, вывод;
- знать основные приёмы подготовки устного выступления – учитывать компоненты речевой ситуации, записывать ключевые слова, план; представлять рисунок, схему; репетировать выступление и т.д.;
- пользоваться приёмами подготовки устного выступления, выступать с графическим (возможно, аудио – , видео –) сопровождением;
- в предложенных коммуникативных ситуациях, опираясь на изученные правила общения, выбирать уместные, эффективные речевые средства.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

- отличать подготовленную и неподготовленную речь;
- знать особенности неподготовленной речи;

- осознавать важность соблюдения норм (орфоэпических, лексических, грамматических) для успешного общения;
- знать особенности этикетных жанров комплимента, поздравления;
- реализовывать жанры комплимента, поздравления с учётом коммуникативной ситуации;
- знать основные приёмы подготовки устного выступления – учитывать компоненты речевой ситуации, записывать ключевые слова, план; представлять рисунок, схему; репетировать выступление и т.д.;
- пользоваться приёмами подготовки устного выступления, выступать с графическим (возможно, аудио, видео) сопровождением;
- в предложенных коммуникативных ситуациях, опираясь на изученные правила общения, выбирать уместные, эффективные речевые средства.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль знаний	практические	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры Осанка человека Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	17	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		64			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	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.	История подвижных игр и соревнований у древних народов Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие Сила как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Физические качества Развитие координации движений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/0
2.3.	Быстрота как физическое качество		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма Утренняя зарядка Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные перемещения ход брей по гимнастической скамейке	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		64			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольн ые работы	практиче ские	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры Дозировка физической нагрузки во время занятий физической	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая</i>	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные</i>	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной</i>	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным</i>	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом</i>	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.13	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом</i>	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14	<i>Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с</i>	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.16	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		64			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне Плавательная подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		64			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды и формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0	Устный опрос
2.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0	Устный опрос
3.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	0	Устный опрос
4.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0	Устный опрос
5.	Прыжок в длину и в высоту с места	1	0	0	Устный опрос
6.	Прыжок в длину и в высоту с места.	1	0	0	Устный опрос
7.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	0	Устный опрос
8.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	Устный опрос
9.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям	1	0	0	Устный опрос
10.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижные игры	1	0	0	Устный опрос
11.	Подвижные игры.	1	0	0	Устный опрос
12.	Подвижные игры.	1	0	0	Устный опрос
13.	Подвижные игры.	1	0	0	Устный опрос
14.	Подвижные игры	1	0	0	Устный опрос
15.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня	1	0	0	Устный опрос
16.	Подвижные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных	1	0	0	Устный опрос
17.	Подвижные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных	1	0	0	Устный опрос
18.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	Устный опрос
19.	Подвижные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных	1	0	0	Устный опрос
20.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	Устный опрос

21.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос
22.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	Устный опрос
23.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	Устный опрос
24.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	Устный опрос
25.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры: перестроения, передвижения, повороты	1	0	0	Устный опрос
26.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	Устный опрос
27.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	Устный опрос

28.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	1	0	0	Устный опрос
29.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	1	0	0	Устный опрос
30.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	1	0	0	Устный опрос
31.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	1	0	0	Устный опрос
32.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения хальбой и бегом	1	0	0	Устный опрос
33.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	Устный опрос
34.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	Устный опрос
35.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки	1	0	0	Устный опрос
36.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на	1	0	0	Устный опрос
37.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки толчком двумя	1	0	0	Устный опрос
38.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые команды в лыжной подготовке: основная стойка лыжника, перенос лыж и	1	0	0	Устный опрос

39.	Строевые команды в лыжной подготовке: основная стойка лыжника, перенос лыж и палок к месту занятий	1	0	0	Устный опрос
40.	Строевые команды в лыжной подготовке: основная стойка лыжника, перенос лыж и палок к месту занятий	1	0	0	Устный опрос
41.	Строевые команды в лыжной подготовке: основная стойка лыжника, перенос лыж и палок к месту занятий	1	0	0	Устный опрос
42.	Строевые команды в лыжной подготовке: основная стойка лыжника, перенос лыж и палок к месту занятий	1	0	0	Устный опрос
43.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	0	Устный опрос
44.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	0	Устный опрос
45.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	0	Устный опрос
46.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	0	Устный опрос
47.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	0	Устный опрос
48.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижные игры	1	0	0	Устный опрос
49.	Подвижные игры	1	0	0	Устный опрос
50.	Подвижные игры.	1	0	0	Устный опрос
51.	Подвижные игры	1	0	0	Устный опрос
52.	Подвижные игры.	1	0	0	Устный опрос
53.	Подвижные игры.	1	0	0	Устный опрос
54.	Подвижные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных	1	0	0	Устный опрос
55.	Подвижные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1	0	0	Устный опрос
56.	Подвижные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	0	0	Устный опрос
57.	Режим дня школьника.	1	0	0	Устный опрос
58.	Личная гигиена и гигиенические	1	0	0	Устный опрос
59.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0	Устный опрос

60.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Что понимается под физической культурой	1	0	0	Устный опрос
61.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Что понимается под физической культурой	1	0	0	Устный опрос
62.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге Прыжок в длину и в высоту с прямого	1	0	0	Устный опрос
63.	Прыжок в длину и в высоту с места	1	0	0	Устный опрос
64.	Прыжок в длину и в высоту с места.	1	0	0	Устный опрос
65.	<i>Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт с учётом нормативов.</i>	1	1	0	Устный опрос
66.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1		

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды и формы контроля
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы	
1.	Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Зарождение	1	0	0	Устный опрос
2.	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	0	Устный опрос
3.	Сложно координированные прыжковые упражнения: с места, в движении, с разной амплитудой и траекторией полёта	1	0	0	Устный опрос
4.	Сложно координированные прыжковые упражнения: с места, в движении, с разной амплитудой и траекторией полёта	1	0	0	Устный опрос
5.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0	Зачет
6.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	0	Устный опрос
7.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к	1	0	0	Устный опрос
8.	Сложно координированные беговые упражнения: ускорения, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий	1	0	0	Устный опрос
9.	Сложно координированные беговые упражнения: ускорения, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением	1	0	0	Устный опрос
10.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Быстрота как физическое качество	1	0	0	Устный опрос
11.	Физическое развитие	1	0	0	Устный опрос
12.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол,	1	0	0	Устный опрос
13.	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней	1	0	0	Устный опрос
14.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	1	0	0	Устный опрос
15.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол,	1	0	0	Устный опрос
16.	Физические качества. Развитие координации движений	1	0	0	Устный опрос

17.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). Закаливание организма.	1	0	0	Устный опрос
18.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	1	0	0	Зачет
19.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол,	1	0	0	Устный опрос
20.	Гибкость как физическое качество.	1	0	0	Устный опрос
21.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	0	Устный опрос
22.	Строевые упражнения и команды: построение, перестроения в шеренгу и колонну, повороты направо, налево, стоя на месте и в движении. Передвижения в колонне по одному с изменяющейся скоростью.	1	0	0	Устный опрос
23.	Строевые упражнения и команды: построение, перестроения в шеренгу и колонну, повороты направо, налево, стоя на месте и в движении. Передвижения в колонне по одному с изменяющейся скоростью.	1	0	0	Устный опрос
24.	Строевые упражнения и команды: построение, перестроения в шеренгу и колонну, повороты направо, налево, стоя на месте и в движении. Передвижения в колонне по одному с изменяющейся	1	0	0	Устный опрос
25.	Гимнастическая разминка	1	0	0	Устный опрос
26.	Гимнастическая разминка	1	0	0	Устный опрос
27.	Гимнастическая разминка	1	0	0	Устный опрос

.	Гимнастическая разминка. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	Зачет
29.	Упражнения с гимнастической скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой на месте	1	0	0	Устный опрос
30.	Упражнения с гимнастической скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой на месте	1	0	0	Устный опрос
31.	Упражнения с гимнастической скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и	1	0	0	Зачет

32.	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, и наклоны с мячом в руках	1	0	0	Устный опрос
33.	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, и наклоны с мячом в руках	1	0	0	Устный опрос
34.	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, и наклоны с мячом в руках	1	0	0	Зачет
35.	Танцевальные движения: хороводный шаг, танец голоп	1	0	0	Устный опрос
36.	Танцевальные движения: хороводный шаг, танец голоп	1	0	0	Устный опрос
37.	Танцевальные движения: хороводный шаг, танец голоп	1	0	0	Устный опрос
38.	Танцевальные движения: хороводный шаг, танец голоп	1	0	0	Зачет
39.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила поведения на занятиях лыжной	1	0	0	Устный опрос
40.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	Устный опрос
41.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	Устный опрос
42.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	Устный опрос
43.	Сила как физическое качество	1	0	0	Зачет
44.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	Устный опрос
45.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	Устный опрос
46.	Закаливание организма	1	0	0	Зачет
47.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	Устный опрос
48.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	Зачет
49.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	1	0	0	Устный опрос
50.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	1	0	0	Устный опрос

51.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	0	Зачет
52.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	1	0	0	Устный опрос
53.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	1	0	0	Устный опрос
54.	Утренняя зарядка. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	1	0	0	Зачет
55.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	1	0	0	Устный опрос
56.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	1	0	0	Устный опрос
57.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	Устный опрос
58.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	1	0	0	Зачет
59.	Выносливость как физическое качество.	1	0	0	Устный опрос
60.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	0	Устный опрос
61.	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	0	Зачет
62.	Сложно координированные прыжковые упражнения: с места, в движении, с разной амплитудой и траекторией полёта	1	0	0	Устный опрос
63.	Сложно координированные прыжковые упражнения: с места, в движении, с разной амплитудой и траекторией полёта	1	0	0	Устный опрос
64.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	Устный опрос
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	0	Зачет
66.	<i>Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт с учётом нормативов.</i>	1	1	0	Устный опрос
67.	Сложно координированные беговые упражнения: ускорения, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос
68.	Сложно координированные беговые упражнения: ускорения, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий	1	0	0	Зачет

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1
--	-----------	----------

3 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды и формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Беговые упражнения повышенной	1	0	0	Устный опрос
2.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности: с преодолением препятствий. Рефлексия: демонстрация приростов в показателях	1	0	0	Зачет
3.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности: челночный бег	1	0	0	Зачет
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	Устный опрос
5.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув	1	0	0	Устный опрос
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	Зачет
7.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	0	0	Устный опрос
8.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	0	0	Устный опрос
9.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1	0	0	Зачет
10.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0	Устный опрос
11.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	Устный опрос
12.	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной	1	0	0	Устный опрос
13.	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной	1	0	0	Зачет
14.	Физическая культура у древних народов	1	0	0	Устный опрос
15.	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной	1	0	0	Устный опрос
16.	Спортивные игры. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	0	Устный опрос

17.	Виды физических упражнений	1	0	0	Зачет
18.	Спортивные игры. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	0	Устный опрос
19.	Дыхательная гимнастика	1	0	0	Зачет
20.	Спортивные игры. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1	0	0	Устный опрос
21.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые команды и упражнения. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в	1	0	0	Устный опрос
22.	Строевые команды и упражнения. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в	1	0	0	Зачет
23.	Лазанье по канату. Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	0	0	Устный опрос
24.	Лазанье по канату. Упражнения в лазании по канату в три приёма	1	0	0	Зачет
25.	Передвижения по гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым	1	0	0	Устный опрос
26.	Передвижения по гимнастической скамейке. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком	1	0	0	Зачет
27.	Передвижения по гимнастической стенке. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом	1	0	0	Устный опрос

28.	Передвижения по гимнастической стенке Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом	1	0	0	Зачет
29.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с	1	0	0	Устный опрос

30.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с	1	0	0	Зачет
31.	Гимнастика с основами акробатики. «Ритмическая гимнастика». Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и	1	0	0	Устный опрос
32.	Гимнастика с основами акробатики. «Ритмическая гимнастика». Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением	1	0	0	Зачет
33.	Гимнастика с основами акробатики. «Ритмическая гимнастика». Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на	1	0	0	Устный опрос
34.	Гимнастика с основами акробатики. «Ритмическая гимнастика». Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на	1	0	0	Зачет
35.	Танцевальные упражнения. Упражнения в танцах галоп и полька.	1	0	0	Устный опрос
36.	Танцевальные упражнения. Упражнения в танцах галоп и полька. Закаливание	1	0	0	Зачет
37.	Танцевальные упражнения. Упражнения в танцах галоп и полька.	1	0	0	Устный опрос
38.	Танцевальные упражнения. Упражнения в танцах галоп и полька.	1	0	0	Зачет
39.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах одновременным	1	0	0	Устный опрос
40.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	Устный опрос
41.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	Зачет
42.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	Устный опрос
43.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	Зачет
44.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	Устный опрос
45.	Повороты на лыжах способом переступания, торможение плугом	1	0	0	Зачет

46.	Повороты на лыжах способом переступания, торможение плугом	1	0	0	Устный опрос
47.	Повороты на лыжах способом переступания, торможение плугом. Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным	1	0	0	Устный опрос
48.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижные игры с элементами спортивных	1	0	0	Устный опрос
49.	Зрительная гимнастика	1	0	0	Зачет
50.	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1	0	0	Устный опрос
51.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Устный опрос
52.	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1	0	0	Зачет
53.	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1	0	0	Устный опрос
54.	Спортивные игры. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	0	Устный опрос
55.	Закаливание организма	1	0	0	Зачет
56.	Спортивные игры. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	0	Устный опрос
57.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	Зачет
58.	Спортивные игры. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1	0	0	Устный опрос
59.	Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	0	0	Устный опрос
60.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Беговые упражнения повышенной координационной сложности: с ускорением	1	0	0	Устный опрос

61.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности: с преодолением препятствий	1	0	0	Зачет
62.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности: челночный бег	1	0	0	Устный опрос
63.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	Устный опрос
64.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	Зачет
65.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	0	0	Устный опрос
66.	<i>Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт с учётом нормативов.</i>	1	1	0	Устный опрос
67.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	Зачет
68.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1	0	0	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1		

4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды и формы контроля
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы	
1.	Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Из истории	1	0	0	Устный опрос
2.	Беговые упражнения. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование Предупреждение травм на	1	0	0	Зачет
3.	Беговые упражнения. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение,	1	0	0	Устный опрос
4.	Беговые упражнения. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт: стартовое	1	0	0	Зачет
5.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега	1	0	0	Устный опрос
6.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1	0	0	Зачет
7.	Метание малого мяча на дальность Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	0	Устный опрос
8.	Метание малого мяча на дальность Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	0	Устный опрос
9.	Метание малого мяча на дальность Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	0	Зачет
10.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	Устный опрос
11.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	0	Устный опрос
12.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	Зачет
13.	Технические действия игры волейбол, нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой	1	0	0	Устный опрос
14.	Технические действия игры волейбол, нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой	1	0	0	Зачет

15.	Технические действия игры баскетбол. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой	1	0	0	Устный опрос
16.	Технические действия игры баскетбол. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных	1	0	0	Зачет
17.	Технические действия игры футбол, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой	1	0	0	Устный опрос
18.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	Зачет
19.	Плавательная подготовка. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Упражнения в плавании кролем на груди;	1	0	0	Устный опрос
20.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	Устный опрос
21.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических	1	0	0	Устный опрос
22.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Закаливание организма	1	0	0	Устный опрос
23.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и	1	0	0	Устный опрос
24.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	0	Зачет
25.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из	1	0	0	Устный опрос
26.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	0	Зачет
27.	Опорной прыжок. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	0	Устный опрос

28.	Опорной прыжок. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	0	Зачет
29.	Опорной прыжок. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	0	Устный опрос

30.	Опорный прыжок. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	0	Зачет
31.	Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и	1	0	0	Устный опрос
32.	Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и	1	0	0	Зачет
33.	Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и	1	0	0	Устный опрос
34.	Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и	1	0	0	Зачет
35.	Танцевальные упражнения. Упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	0	Устный опрос
36.	Танцевальные упражнения. Упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	0	Зачет
37.	Танцевальные упражнения. Упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	0	Устный опрос
38.	Танцевальные упражнения. Упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	0	Зачет
39.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	Устный опрос
40.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос
41.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0	Устный опрос
42.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	0	Зачет
43.	Истории развития национальных видов спорта	1	0	0	Устный опрос
44.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	0	Зачет
45.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	Устный опрос
46.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	0	Зачет
47.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	0	Устный опрос
48.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1	0	0	Устный опрос

49.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Оказание первой помощи на занятиях	1	0	0	Устный опрос
50.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	0	Устный опрос
51.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	0	Зачет
52.	Технические действия игры волейбол, нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных	1	0	0	Устный опрос
53.	Технические действия игры волейбол, нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой	1	0	0	Устный опрос
54.	Технические действия игры волейбол, нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой	1	0	0	Зачет
55.	Технические действия игры баскетбол. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой	1	0	0	Устный опрос
56.	Технические действия игры баскетбол. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой	1	0	0	Устный опрос
57.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	Зачет
58.	Технические действия игры футбол, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой	1	0	0	Устный опрос
59.	Технические действия игры футбол, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой	1	0	0	Зачет
60.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Предупреждение травм на занятиях лёгкой	1	0	0	Устный опрос
61.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Беговые упражнения. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции:	1	0	0	Устный опрос
62.	Беговые упражнения. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение.	1	0	0	Зачет
63.	Беговые упражнения. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение,	1	0	0	Устный опрос
64.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	0	0	Зачет

65.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	0	0	Устный опрос
66.	<i>Промежуточная аттестация.</i> <i>Региональный обязательный зачёт.</i>	1	1	0	Зачет
67.	Метание малого мяча на дальность Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических	1	0	0	Устный опрос
68.	Метание малого мяча на дальность Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	0	Зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1		

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

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

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

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 веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по

улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки. Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими

разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5-9 классах оценка ставится за технику выполнения по видам спорта , лазанье, с элементами акробатики. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Демоверсии

Комплексная работа

Теория

5 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3 варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности.

С 1 по 5 вопрос оценивается в 1 балл.

Критерии оценивания:

«зачет» - 5-2 баллов;

«незачет» - 1 баллов;

1. На уроке физкультуры запрещается

а) заниматься без спортивной одежды и спортивной обуви

б) заниматься в спортивном зале в школьной форме

в) поддерживать свою команду в соревнованиях

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это

а) предметы для игры

б) школьные принадлежности

в) спортивный инвентарь

3. Что поможет правильно распределять время

а) часы

б) режим дня

в) секундомер

4. Что помогает проснуться твоему организму:

а) завтрак

б) утренняя зарядка

в) будильник

5. Отметь подвижную игру

а) футбол

б) баскетбол

в) «Гуси-лебеди»

Ответы

Вариант	1	2	3	4	5
1	А	В	Б	Б	В

Практика

№	Нормативы	Зачет	Незачет
1	Прыжок в длину с места мальчики	140-100 см	99 и ниже
	Прыжок в длину с места девочки	135- 90 см	89 и ниже

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100

2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

ДЕВОЧКИ

1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперед сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	9.00	9.30	10.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

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

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

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 верою ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по

улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.
В 5-9 классах оценка ставится за технику выполнения по видам спорта, лазанье, с элементами акробатики. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Демоверсии

Комплексная работа

Теория

10 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3 варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности.

С 1 по 10 вопрос оценивается в 1 балл.

Критерии оценивания:

«5» - 10-8 баллов;

«4» - 7-6 баллов;

«3» - 5-4 балла;

«2» - 3 и ниже.

1. Физическая культура это...?

- А) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом
- Б) прогулка на свежем воздухе
- В) выполнение упражнений
- Г) отдых с друзьями

Ответ: _____

2. В чем должен быть одет ученик для занятия физкультурой?

- А) кроссовки, спортивный костюм
- Б) шлепки, брюки, футболка
- В) кроссовки, брюки, батник
- Г) туфли, спортивный костюм, шапка

Ответ: _____

3. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- А) Покупка лекарств
- Б) Обильное питание
- В) Занятие спортом

Ответ: _____

4. Осанкой называется...

- А) силуэт человека
- Б) привычная поза человека в вертикальном положении
- В) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- Г) когда человек сутулится

Ответ: _____

5. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А) Часами сидеть за компьютером
- Б) Развивать все мышцы тела
- В) Плавать

Ответ: _____

6. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания
- Б. Режим дня
- В. Двигательная активность

7. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия

Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке

В. Для красоты тела

8. Какие бывают Олимпийские игры?

А Зимние и летние

Б. Осенние и весенние

В. Осенние и зимние

9. Виды построений на уроке физической культуры?

А. Линейка

Б. Квадрат

В. Шеренга, круг, колонна

10. Какова цель утренней гимнастики?

А. совершенствовать силу воли

Б. ускорить полное пробуждение организма

В. вовремя успеть на первый урок в школе

Вариант	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Б	Б	Б	Б	В	Б	Б	А	В	в

Практика

№	Нормативы	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места мальчика	145	130	110
	Прыжок в длину с места девочки	135	125	100

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперед сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	8.30	9.00	9.30

11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

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

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

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 веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по

улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5-9 классах оценка ставится за технику выполнения по видам спорта, лазанье, с элементами акробатики. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Комплексная работа

Теория

10 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3 варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности.

С 1 по 10 вопрос оценивается в 1 балл.

Критерии оценивания:

«5» - 10 - 8 баллов;

«4» - 7-6 баллов;

«3» - 5-4 балла;

«2» - 3 и ниже.

1. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

А. Режим питания Б. Режим дня

В. Двигательная активность

2. Выбери лишний предмет

А. Обруч Б. Мяч В. Телефон

3. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

А. Для удовольствия

Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке

В. Для красоты тела

4. Виды построений на уроке физической культуры?

А. Линейка

Б. Квадрат

В. Шеренга, круг, колон

5. Чтобы осанка была правильной нужно:

А) Часами сидеть за компьютером

Б) Развивать все мышцы тела

В) Плавать

6. Что понимается под закаливанием...?

А) хождение босиком

Б) приспособление организма к воздействию внешней среды.

В) сочетание воздушных и солнечных ванн

Г) купаться в реке

7. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

А) Прогулки

Б) Компьютерные игры

В) Спортивные игры

8. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?

А) сила

Б) выносливость

В) гибкость

Г) ловкость

9 Ловкость – это:

А) Умение жонглировать

Б) Умение лазать по канату

В) Способность выполнять сложные движения

10. Равновесие - это:

А) Способность кататься на велосипеде

Б) Способность сохранять устойчивое положение тела

В) Способность ходить по бревну

Ответы

Вариант	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	А	А	В	Б	А	Б	Б	Б	В	Б

Практика

№	Нормативы	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места мальчики	150	140	120
	Прыжок в длину с места девочки	145	130	110

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА

Мальчики			
Упражнения	оценка		
	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
Метание набивного мяча (см)	360	270	220
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
Метание в цель с 6 м	4	3	1
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
ДЕВОЧКИ			
Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
Метание набивного мяча (см)	345	265	215
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.30	8.00	8.30
Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
Метание в цель с 6 м	4	3	1
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

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

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

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 веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по

улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение

имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими

разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5-9 классах оценка ставится за технику выполнения по видам спорта , лазанье, с элементами акробатики. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Демоверсии

Комплексная работа

Теория

10 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3 варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности.

С 1 по 10 вопрос оценивается в 1 балл.

Критерии оценивания:

«5» - 10 - 8 баллов;

«4» - 7-6 баллов;

«3» - 5-4 балла;

«2» - 3 и ниже.

1. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

А. Режим питания Б. Режим дня

В. Двигательная активность

2. Выбери лишний предмет

А. Обруч Б. Мяч В. Телефон

3. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

А. Для удовольствия

Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке

В. Для красоты тела

4. Виды построений на уроке физической культуры?

А. Линейка

Б. Квадрат

В. Шеренга, круг, колон

5. Чтобы осанка была правильной нужно:

А) Часами сидеть за компьютером

Б) Развивать все мышцы тела

В) Плавать

6. Что понимается под закаливанием...?

А) хождение босиком

Б) приспособление организма к воздействию внешней среды.

В) сочетание воздушных и солнечных ванн

Г) купаться в реке

7. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

А) Прогулки

Б) Компьютерные игры

В) Спортивные игры

8. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?

А) сила

Б) выносливость

В) гибкость

Г) ловкость

9 Ловкость – это:

- А) Умение жонглировать
- Б) Умение лазать по канату
- В) Способность выполнять сложные движения

10. Равновесие - это:

- А) Способность кататься на велосипеде
- Б) Способность сохранять устойчивое положение тела
- В) Способность ходить по бревну

Ответы

Вариант	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	А	А	В	Б	А	Б	Б	Б	В	Б

Практика

№	Нормативы	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места мальчики	150	140	120
	Прыжок в длину с места девочки	145	130	110

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА**

Мальчики			
Упражнения	оценка		
	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
Метание набивного мяча (см)	370	280	230
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.7	9.2	9.8
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	65	50	40
Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
Наклон вперёд сидя (см)	+10	+7	+4
Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.6
Метание малого мяча 150г (м)	28	23	19
Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
Метание в цель с 6 м	5	3	1
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
ДЕВОЧКИ			
Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
Метание набивного мяча (см)	350	265	215
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	50	30
Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
Наклон вперёд сидя (см)	+14	+10	+7

Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	11
Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.30	8.00	8.30
Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
Метание в цель с 6 м	6	4	2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 - 4 КЛАСС

1. Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 - 4 КЛАСС

1. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. - М.: Просвещение, 2005.
2. Б.И.Мишин «Настольная книга учителя физкультуры» Астрель, 2003г.
3. Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006
4. А.М.Кондаков, Л.П.Кизина, Е.С.Мавинов Начальная школа второго поколения. М.Просвещение, 2010г.
5. В.А.Горский Начальное и основное образование. Стандарты второго поколения. М.Просвещение, 2010г.
6. Ю.В. Науменко Здоровьесберегающие технологии начальной школы. М.Глобус, 2010г.
7. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон Тематическое планирование. Волгоград, 2010г.
8. Н.И.Девеклеева Двигательные игры, тренинги и уроки

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 1 - 4 КЛАСС

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

<i>№ n/n</i>	<i>Оснащение кабинета</i>	<i>Соответствует</i>	<i>Соответствует частично</i>	<i>Не соответствует (отсутствует)</i>	<i>Причины несоответствия</i>	<i>Примечания</i>
Раздевалочные						
Основное оборудование						
1	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/ Система хранения и сушки вещей обучающихся со скамьей в комплекте	да				
Универсальные спортивный зал						
Основное оборудование						
2	Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном	да				
3	Стеллаж для инвентаря	да				
Спортивные игры						
4	Стойки волейбольные с сеткой	да				
5	Защитная сетка на окна	да				
6	Кольцо баскетбольное	да				
7	Сетка баскетбольная	да				
8	Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками)					
9	Ферма для щита баскетбольного			отсутствует		
10	Щит баскетбольный	да				
11	Мяч баскетбольный	да				
12	Мяч футбольный	да				
13	Мяч волейбольный	да			износ	
14	Насос для накачивания мячей	да				
15	Жилетка игровая	да				
16	Щитки футбольные			отсутствует		
17	Перчатки вратарские			отсутствует		
18	Свисток	да				
19	Секундамер	да				
20	Система для перевозки и хранения мячей	да				
21	Конус с футулкой, палкой и флажком	да				

Дополнительное вариативное оборудование						
22	Стеновые протекторы			отсутствует		
Общезащитная подготовка						
Основное оборудование						
23	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
24	Мат гимнастический прямой	да				
25	Мост гимнастический подкидной	да				
26	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты			отсутствует		
27	Бревно гимнастическое тренировочное	да				
28	Стенка гимнастическая	да				
29	Перекладина гимнастическая пристенная /Перекладина гимнастическая универсальная(турник)	да				
30	Перекладина навесная универсальная	да				
31	Брусья навесные для гимнастической стенки			отсутствуют		
32	Брусья гимнастические параллельные	да				
33	Брусья гимнастические разновысокие	да				
34	Кольца гимнастические	да				
35	Козел гимнастический	да				
36	Конь гимнастический (с ручками)			отсутствует		
37	Конь гимнастический переменной высоты	да				
38	Тумба прыжковая атлетическая	да				
39	Доска навесная для гимнастической стенки	да				
40	Тренажер навесной	да				
41	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)	да				
42	Консоль пристенная для канатов и шестов	да				
43	Канат для лазания	да				
44	Скакалка	да				
45	Мяч набивной (медбол)	да				
46	Степ платформа	да				
47	Снаряд для функционального тренинга	да				
48	Дуги для подлезания			отсутствует		
49	Коврик гимнастический	да				
50	Палка гимнастическая			отсутствует		

	утяжеленная(бодибар)					
51	Стойка для бодибаров			отсутствует		
Дополнительное вариативное оборудование						
52	Шест для лазания	да				
Основное оборудование						
Легкая атлетика						
53	Стойки для прыжков в высоту	да				
54	Планка для прыжков в высоту	да				
55	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	да				
56	Дорожка гимнастическая			отсутствует		
57	Дорожка для прыжков в длину	да				
58	Мяч для метания	да				
59	Щит для метания навесной	да				
60	Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский	да				
61	Палочка эстафетная	да				
62	Комплект гантелей			отсутствует		
63	Комплект гирь			отсутствует		
64	Нагрудные номера	да				
Подвижные игры и спортмероприятия						
Основное оборудование						
65	Набор для подвижных игр (в сумке)	да				
66	Комплект для проведения спортмероприятий (в бауле)	да				
67	Комплект судейский (в сумке)	да				
68	Музыкальный цент	-		отсутствует		
Кабинет учителя физической культуры						
Специализированная мебель и система хранения						
Основное оборудование						
69	Стол учителя	да				
70	Кресло учителя	да				
71	Шкаф для одежды	да				
72	Доска пробковая/Доска магнитно - маркерная			отсутствует		
Технические средства						
73	Компьютер учителя с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение)	да				
74	Многофункциональное устройство/принтер	да				
Снарядная						
Основное/Дополнительное вариативное оборудование						
75	Стеллаж для лыж	да				
76	Лыжный комплект	да				
77	Шкаф для сушки лыжных ботинок	да				
78	Флажки для разметки лыжной трассы	да				

79	Нагрудные номера	да				
Основное оборудование						
80	Стол для настольного тенниса передвижной для помещений	да				
81	Комплект для настольного тенниса	да				
82	Стойки для бадминтона	да				
83	Набор для бадминтона (в чехле)	да				
84	Тележка для перевозки матов	да				
85	Мат гимнастический складной				отсутствует	
86	Комплект поливалентных матов и модулей				отсутствует	
87	Обруч гимнастический	да				
88	Упоры для отжиманий				отсутствуют	
89	Канат для перетягивания	да				
90	Граната спортивная для метания	да				
91	Пьедестал разборный	да				
92	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом № 822и)	да				
93	Часы с пульсометром и шагометром				отсутствуют	
94	Грабли для песка	да				
95	Рулетка	да				
96	Стеллаж для инвентаря	да				
97	Шкаф-локер для инвентаря	да				
Шахматы и шашки						
98	Набор для игры в шахматы	да				
99	Набор для игры в шашки	да				
100	Шахматные часы	да				
Плавательный бассейн						
Основное/Дополнительное вариативное оборудование						
Специализированное оборудование для плавания						
101	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/Система хранения и сушка вещей обучающихся со скамьей в комплекте				отсутствуют	
Специализированное оборудование для плавания						
102	Аквапалка				отсутствует	
103	Акватренер двойной с поясом				отсутствует	
104	Антискользящее покрытие для влажных помещений				отсутствует	
105	Доска для плавания				отсутствует	
106	Жилет плавательный спасательный (страховочный)				отсутствует	
107	Игрушки плавающие				отсутствуют	
108	Катушка для хранения разделительных дорожек				отсутствует	

109	Комплект для подводного плавания			отсутствует		
110	Контактные элементы			отсутствует		
111	Контейнер для хранения инвентаря			отсутствует		
112	Крепление для спасательного круга			отсутствует		
113	Круг спасательный (детский облегченный)			отсутствует		
114	Лопатка для рук разного размера			отсутствует		
115	Мяч резиновый			отсутствует		
116	Надувные круги и нарукавники для плавания			отсутствует		
117	Обруч плавающий (горизонтальный)			отсутствует		
118	Обруч с грузами (вертикальный)			отсутствует		
119	Поплавок цветной (флажок)			отсутствует		
120	Пояс цветной для обучения плаванию			отсутствует		
121	Разделительная волногасящая дорожка			отсутствует		
122	Термометр для воды			отсутствует		
123	Термометр комнатный	да				
124	Часы секундамер - настенные			отсутствуют		
125	Шест пластмассовый			отсутствует		
126	Шест спасательный с петлей			отсутствует		
Душевые и туалеты при плавательном бассейне						
127	Педальное ведро			отсутствует		
128	Держатель для туалетной бумаги			отсутствует		
129	Сиденье для унитаза			отсутствует		
130	Электросушилка для рук			отсутствует		
131	Диспенсер для мыла			отсутствует		
132	Фен для сушки волос			отсутствует		
Малый спортивный зал						
Дополнительное вариативное оборудование						
133	Тренажер беговая дорожка (электрическая)	да				
134	Тренажер эллипсоид магнитный	да				
135	Велотренажер магнитный	да				
136	Тренажер на жим лежа			отсутствует		
137	Тренажер для вертикального жима			отсутствует		
138	Тренажер вертикально-горизонтальной тяги	да				
139	Скамья для пресса	да				
140	Тренажер для жима ногами			отсутствует		
141	Скамья горизонтальная атлетическая			отсутствует		

142	Скамья универсальная			отсутствует		
143	Тренажер для мышц спины	да				
144	Скамья для обратных гиперэкстензий			отсутствует		
145	Стеллаж для гантелей	да				
146	Комплект гантелей обрезиненных			отсутствует		
147	Штанга обрезиненная разборная			отсутствует		
148	Стойка для приседания со штангой			отсутствует		
149	Скамейка для жима штанги			отсутствует		
150	Тренажер для разборки отводящих и приводящих мышц бедра			отсутствует		
Комплект для фитнеса, хореографии, \ и общефизической подготовки						
151	Зеркало травмобезопасное			отсутствует		
152	Станок хореографический двухрядный	да				
153	Кронштейн для фитболов			отсутствует		
154	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)			отсутствует		
155	Комплект для силовой гимнастики (с подвижным стеллажом)			отсутствует		
156	Степ -платформа	да				
157	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
158	Шкаф-локер для инвентаря	да				
Технические средства						
159	ЖК панель с медиаплеером			отсутствует		
160	Музыкальный центр			отсутствует		
Комплект для занятий гимнастикой, акробатикой, единоборствами						
Дополнительное вариативное оборудование						
161	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
162	Ковер гимнастический			отсутствует		
163	Мат для приземления и отработки бросков	да				
164	Зеркало передвижное травмобезопасное			отсутствует		
165	Модуль -трапеция большой			отсутствует		
166	Ковер борцовский			отсутствует		
167	Манекен для занятий единоборствами			отсутствует		
168	Жгут тренировочный полимерный эластичный			отсутствует		
169	Стенка гимнастическая	да				
170	Перекладина навесная универсальная	да				
171	Брусья навесные			отсутствуют		

172	Доска наклонная навесная			отсутствует		
Бадминтон						
173	Скамейка гимнастическая универсальная			отсутствует		
174	Волан		частично		износ	
175	Ракетка для бадминтона	да				
176	Сетка для бадминтона	да				
177	Стойки для крепления бадминтонной сетки	да				
178	Струны для бадминтона			отсутствует		
Велоспорт						
Дополнительное вариативное оборудование						
179	Велосипед спортивный			отсутствует		
180	Трюковый велосипед			отсутствует		
181	Запасные части для ремонта велосипеда			отсутствует		
182	Комплект защиты			отсутствует		
183	Стойка и комплект защиты для ремонта велосипеда			отсутствует		
184	Стойка для велосипеда			отсутствует		
Волейбол						
185	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
186	Антенны с карманом для сетки	да				
187	Вышка судейская универсальная	да				
188	Мяч волейбольный		частично		износ	
189	Протектор для волейбольных стоек			отсутствует		
190	Сетка волейбольная	да				
191	Стойка волейбольная универсальная	да				
192	Тренажер для волейбол	да				
Гандбол						
193	Ворота для мини – гандбола или гандбола	да				
194	Мяч для метания резиновый	да				
195	Сетка гашения			отсутствует		
196	Сетка для ворот	да				
197	Стойка для обводки	да				
198	Мяч гандбольный (размер-1,2,3)			отсутствует		
Городошный спорт						
199	Бита			отсутствует		
200	Городки			отсутствует		
201	Листы с разметкой города			отсутствует		
202	Отбойная стена			отсутствует		
203	Сетка для ограждения			отсутствует		
204	Фиксированные планки на лицевых линиях конов и полуконов			отсутствует		
Греко – римская и вольная борьба						

205	Борцовский тренировочный манекен			отсутствует		
206	Комплект борцовского ковра(покрытие, маты)	да				
Дартс						
207	Дротик			отсутствует		
208	Мишень			отсутствует		
Дзюдо						
209	Татами (маты для дзюдо)			отсутствует		
210	Тренировочные борцовские манекены			отсутствует		
211	Гонг			отсутствует		
212	Амортизаторы спортивные для тренировок			отсутствуют		
213	Тренажер кистевой			отсутствует		
Легкая атлетика						
214	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
215	Брусok для отталкивания	да				
216	Граната спортивная для метания	да				
217	Диск атлетический			отсутствует		
218	Дорожка для разбега	да				
219	Зона приземления для прыжков	да				
220	Линейка для прыжков в длину	да				
221	Метательный снаряд			отсутствует		
222	Мяч малый для метания	да				
223	Планка для прыжков в высоту	да				
224	Стартовые колодка легкоатлетическая			отсутствует		
225	Стойка для прыжков в высоту	да				
Настольный теннис						
226	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
227	Ракетка для настольного теннис	да				
228	Сетка	да				
229	Стол теннисный любительский	да				
230	Стол теннисный профессиональный	да				
231	Тренировочный робот			отсутствует		
232	Табло для школьного настольного тенниса	да				
233	Предметно – тематический стенд	да				
Пулевая стрельба						
234	Инвентарь для стрельбы			отсутствует		
235	Металлический шкаф	да				
236	Очки защитные			отсутствует		

237	Пневматическая винтовка	да				
238	Пневматический пистолет			отсутствует		
239	Пулеуловитель с мишенью			отсутствует		
Самбо						
240	Ковер для самбо			отсутствует		
Спортивная гимнастика						
241	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
242	Бревно гимнастическое напольное			отсутствует		
243	Бревно гимнастическое тренировочное	да				
244	Мост гимнастический подкидной	да				
245	Перекладина гимнастическая	да				
Спортивное ориентирование и спортивный туризм						
246	Веревка туристическая	да				
247	Емкость для воды	да				
248	Коврик бивуачный	да				
249	Компас спортивный	да				
250	Комплект туристический бивуачный	да				
251	Контрольный пункт с системной отметки	да				
252	Костровой набор	да				
253	Набор канатов	да				
254	Набор шанцевого инструмента	да				
255	Разметочная полимерная лента	да				
256	Рюкзак туристический	да				
257	Стол переносной раскладной с комплектом стульев	да				
258	Тент	да				
259	Фонарь кемпинговый	да				
Теннис						
260	Корзина для сбора и подачи мяча			отсутствует		
261	Линии для разметки грунтового корта			отсутствует		
262	Мяч тенниса	да				
263	Оборудование для ухода за теннисным кортом			отсутствует		
264	Переносной барьер-сетка для мини-тенниса			отсутствует		
265	Разделительная сетка			отсутствует		
266	Ракетка			отсутствует		
267	Сетка для тенниса	да				
268	Стойка универсальная	да				
269	Тренировочная мишень	да				
Фитнес аэробика. Комплект для силовой гимнастики						
270	Гантели			отсутствует		
271	Диск для баланса			отсутствует		
272	Клипса палка-обруч			отсутствует		

273	Клипса палка - палка			отсутствует		
274	Лестница для функционального тренинга длинная	да				
275	Мяч для фитнеса	да				
276	Мяч гимнастический глянцевый	да				
277	Мяч гимнастический овальный	да				
278	Обруч детский плоский			отсутствует		
279	Подушка балансирующая	да				
280	Полусфера степ	да				
281	Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой			отсутствует		
282	Степ платформа	да				
283	Стойки для резиновых амортизаторов			отсутствует		
284	Стойка для хранения полусфер степ			отсутствует		
285	Стойка для хранения дисков			отсутствует		
286	Стойка для хранения мячей фитнеса			отсутствует		
287	Утяжелитель ленточный			отсутствует		
Флорбол						
288	Клюшка для флорбола			отсутствует		
289	Комплект защитной формы для вратаря			отсутствует		
290	Комплект защитных бортов			отсутствует		
291	Мяч для флорбола			отсутствует		
292	Сетка			отсутствует		
Хоккей и фигурное катание						
293	Клюшка для игры в хоккей	да				
294	Коньки для фигурного катания	да				
295	Коньки хоккейные обычные	да				
296	Лента для клюшек			отсутствует		
297	Оборудование для сушки коньков	да				
298	Станок для заточки коньков	да				
299	Стойка для клюшек	да				
300	Шайба для игры в хоккей	да				
300	Стойка для сушки(хранения) формы			отсутствует		
301	Полка для хранения шлемов			отсутствует		
302	Шлем для вратаря с маской			отсутствует		
303	Шлем для игрока			отсутствует		
Художественная гимнастика						
304	Булава гимнастическая			отсутствует		
305	Зеркала передвижные			отсутствует		

306	Ковер гимнастический			отсутствует		
307	Лента гимнастическая	да				
308	Мат акробатический			отсутствует		
309	Мат гимнастический	да				
310	Мат гимнастический юниорские			отсутствует		
311	Мяч гимнастический юниорский	да				
312	Обруч гимнастический	да				
313	Гребной тренажер	да				
314	Дорожка беговая электрическая	да				
315	Велоэргометр	да				
316	Силовой центр со встроенными весами	да				
317	Скамья для пресса	да				
318	Райдер	да				
319	Конус с втулкой, палкой и флажком	да				
Скалолазание						
320	Скамейка гимнастическая универсальная			отсутствует		
321	Каска			отсутствует		
321	Релаксационная сетка			отсутствует		
323	Оборудование для скалодрома			отсутствует		
324	Специальное снаряжение			отсутствует		
325	Страховочное снаряжение			отсутствует		
326	Траверы			отсутствует		
Душевые и туалеты						
Основное оборудование/ Дополнительное вариативное						
	Держатель для туалетной бумаги	да				
	Сиденье для унитаза	да				
	Электросушилка для рук	да				
	Диспенсер для мыла	да				
	Педальное ведро	да				

