


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа-детский сад № 52»
Петропавловск-Камчатского городского округа

«Согласовано»

Руководитель ШМО

 /Колобкова И.М./


Протокол № 1

От «21» 08 2023г

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР МАОУ

«Начальная школа-
детский сад № 52»

 /Гончарова А.А./

От «01» 09 2023 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ

«Начальная школа-
детский сад № 52»

 /Ибрагимова Д.В./

Приказ № 75 n 15

От «01» 09 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По предмету
«Физическая культура»
Уровень обучения (начальное общее)
Уровень (базовый)

Составитель программы:
Журавлева Ирина Даниловна,
Учитель физической культуры

Петропавловск-Камчатский
2023-2024 уч.г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1 Цели и задачи	3
1.2 Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	5
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»	5
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»	7
Тематическое планирование	8

Таблица 1

№ п/п	Разделы	Комментарии
1. Пояснительная записка		
1.1	Цели и задачи	<p>Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО утвержденного Приказом Министерства Просвещения №286 от 31.05.2021 г, • Федеральной рабочей программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22. • требований основной образовательной программы МАОУ "Начальная школа - детский сад № 52" и в соответствии с учебным планом МАОУ "Начальная школа – детский сад № 52" на 2023-2024 учебный год; • авторской программы "Физическая культура: 2 класс" автор: Матвеев А.П. Москва, Просвещение, 2023 г. • Положения о рабочей программе. <p>Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.</p> <p>Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.</p> <p>В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.</p> <p>Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.</p> <p>Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в</p>

проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из

		<p>интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.</p> <p>Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».</p> <p>Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.</p> <p>Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.</p>
1.2	Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	<p>Согласно учебному плану в 2 классе на дисциплину «Физическая культура» отводится 68 часов (2 ч в неделю, 34 учебные недели).</p> <p>На основании календарного учебного графика МАОУ «Начальная школа-детский сад № 52» на 2023-2024 учебный год, с учетом праздничных дней в календарно-тематическом планировании произведено уплотнение материала до 66 часов.</p>
2	Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»	<p>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; • формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; • проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; • уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; • стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; • проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

		<ul style="list-style-type: none"> • измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями; • выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию; • демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; • выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега; • передвигаться на лыжах двушажным 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	<p>Содержание учебного предмета «Физическая культура»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знания о физической культуре (3 часа). Из истории подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение олимпийских игр. Олимпийские игры современности. 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа) Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. 3. Оздоровительная физическая культура. (3 часа) Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. 4. Легкая атлетика (14 часов). 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. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, оббеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. 5. Гимнастика с основами акробатики (12 час.). Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. 6. Лыжная подготовка (14 часов). Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двушажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

		<p>7. Подвижные игры и элементы спортивных игр (10 часов). «Шляпа», «Два мороза», разновидности салок (гимнастические, по линиям, с мячом, дай руку), «Перестрелка», «Пионербол», эстафеты с мячом, скакалкой, бег в усложненных условиях, эстафеты с преодолением препятствий, переносом предметов и т.д. Элементы спортивных игр (баскетбол, футбол): передача мяча в движении, в парах; бросок в кольцо, ведение счета в играх, элементарные навыки судейства.</p> <p>8. Ориентировано-прикладная физическая культура (8 часов) Подготовка к выполнению программы 2 ступени ВФСК ГТО</p>
--	--	---

Таблица 2

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы самостоятельной деятельности	4
3	Оздоровительная физическая культура	3
4	Легкая атлетика	14
5	Гимнастика с основами акробатики	12
6	Лыжная подготовка	14
7	Подвижные игры и элементы спортивных игр	10
8	Ориентировано-прикладная физическая культура	8
	Всего:	68

Таблица 3

№ п/п	Дата		Название разделов, тем уроков, количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	ЭОР
	План	Факт			
1 четверть					
1	05.09		Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	Обучающиеся повторяют основы организации занятий по физической культуре.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
2	07.09		Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие человека. Физические качества.	Обучающиеся обобщают полученные ранее знания о видах физических упражнений	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2

3	12.09		Модуль «Легкая атлетика» Бег на коротких дистанциях: 30, 60 м с изменением скорости и направлений, из различных положений. Подвижная игра	Обучающиеся выполняют задания на дистанции до 30, 60 м, соревнуются в беге на 30 м. Проводят подвижную игру «Водяной»	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
4	14.09		Модуль «Легкая атлетика» Сложно-координационные прыжковые упражнения	Обучающиеся разучивают прыжки с ноги на ногу, скачки попеременно правой и левой ногой	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
5	19.09		Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафета	Обучающиеся выполняют комплекс специальных упражнений для метания. Выполняют упражнения в метании на различные расстояния и высоту. Проводят эстафету	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
6	21.09		Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3 x 10 м	Обучающиеся проводят разминку. Повторяют в медленном темпе технику челночного бега. Проводят тестирование. Эстафета с переключением кубиков	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
7	26.09		Модуль «Легкая атлетика» Упражнения в специальной беговой разминке.	Обучающиеся повторяют знания в видах бега: равномерный, с ускорением, переменный. Играют в подвижную игру «Пятнашки»	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
8	28.09		Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с места. Прыжки по разметке на разную длину.	Обучающиеся повторяют технику выполнения прыжков с места в длину. Обращает внимание на положение туловища, рук, головы, ног. Проводится эстафета с прыжками	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
9	03.10		Модуль «Легкая атлетика» Метание малого мяча с места. Техника исполнения с разбега.	Обучающиеся повторяют способы метаний: с места, с малого разбега, с длинного разбега. выполняют упражнения для укрепления крупных мышечных групп. Проводят эстафету с метанием в горизонтальную цель	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2

10	05.10		Модуль «Легкая атлетика» Бег из различных исходных положений. Высокий старт.		Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
11	10.10		Модуль «Легкая атлетика». Метание набивного мяча из положения стоя, на результат. Эстафета с мячами	Обучающиеся повторяют изученный способ метания из-за головы, стоя. Соревнуются на лучший результат из трех попыток.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
12	12.10		Модуль «Легкая атлетика». Техника метания мячика на дальность, точность.	Обучающиеся повторяют технику метания мешочка с прицелом на точность и дальность. Выполняют тренировочные задания на метание. Проводят эстафету с поражением цели с расстояния 3-4 метра.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
13	17.10		Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с разбега	Обучающиеся знакомятся с техникой выполнения разбега. Прыгают с малого разбега	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
14	19.10		Модуль «Легкая атлетика» Метание малого мяча в цель с 6 метров	Обучающиеся повторяют технику метаний с места в цель. Соревнуются в метании мешочка, проводят игру «Салки мячами»	Gto.ru
15	24.10		Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	Обучающиеся проводят упражнения для суставов ног, рук, плечевого пояса, туловища. Повторяют знания о технике прыжка в высоту	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
16	26.10		Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в высоту с места и разбега.	Обучающиеся повторяют правила безопасности при приземлении в прыжках с разбега	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
2 четверть					
17	07.11		Способы самостоятельной деятельности. Определение уровня развития физических качеств. Гибкость	Обучающиеся узнают о критериях оценки физических качеств человека. Оценивание гибкости	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
18	09.11		Модуль «Гимнастика» Упражнения, укрепляющие осанку	Обучающиеся узнают о требованиях в строевой подготовке и учатся их выполнять. Выполняют комплекс для развития подвижности суставов.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2

			Строевые приемы: обучающие построениям и перестроениям в движении в колонну по два, четыре.	Проводят эстафеты с выбором предмета.	
19	14.11		Модуль «Гимнастика». Понятие группировки. Страховка при выполнении акробатических элементов: кувырок, стойка на лопатках, стойка «мост» Подвижные игры и эстафеты с элементами гибкости.	Обучающиеся повторяют понятие группировка и выполняют упражнения в группировке. Наблюдают за показом учителя во время страховки. Эстафеты с элементами гибкости.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
20	16.11		Модуль «Гимнастика». Выполнение упражнений на 8 счетов с гимнастической палкой Подвижная игра	Обучающиеся знакомятся с комплексом упражнений с гимнастической палкой. Проводят подвижную игру «День и ночь»	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
21	21.11		Модуль «Гимнастика» Танцевальные шаги, прыжок с полным оборотом 360	Обучающиеся разучивают технику танцевальных шагов, выполняют взявшись за руки (хоровод). Пробуют выполнять прыжки с максимальным оборотом вокруг своей оси.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
22	23.11		Модуль «Гимнастика» Упражнения с гимнастическим мячом	Обучающиеся выполняют упражнения с подбрасыванием, прокатом гимнастического мяча, ловля и его подбрасывание в положении сидя и лежа.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
23	28.11		Модуль «Гимнастика» Совершенствование выполнения элементов: стойка на лопатках, стойка «мост»	Обучающиеся повторяют гимнастические элементы, затем делятся на команды посредством выбора капитанов и проводят игру «Вороны и воробьи».	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
24	30.11		Модуль «Гимнастика» Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления	Обучающиеся выполняют комплекс упражнений для развития гибкости, ходят по скамейке, удерживая равновесие.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
25	05.12		Модуль «Гимнастика» Простейшие акробатические связки элементов.	Обучающиеся повторяют технику безопасности	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2

26	07.12		Модуль «Гимнастика» Кувырок вперед.	Обучающиеся повторяют правильное исполнение кувырка вперед. Проводят эстафеты в колоннах «В тоннеле»	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
27	12.12		Модуль «Гимнастика» Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Упражнения в ходьбе по бревну. Подвижные игры и эстафеты с обручем.	Обучающиеся делятся на команды для эстафет, предварительно выполнив ходьбу по бревну, упражнения в равновесии, поворот 360	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
28	14.12		Способы самостоятельной деятельности Составление дневника наблюдений	Совместно с учащимися разрабатывается система фиксации результатов. Обеспечение наглядности, доступности видимости результатов.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
29	19.12		Модуль «Гимнастика» Контрольное упражнение «стойка на лопатках пережат в упор присев»	Обучающиеся проводят комплекс упражнений на развитие гибкости. Разбиваются на пары и выполняют поочередно связку элементов, одновременно выполняя страховку. Проводят подвижную игру по выбору.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
30	21.12		Модуль «Гимнастика» Прыжки через скакалку. Одинарное и полуторное подпрыгивание, попеременно на правой и левой, с обратным вращением.	Обучающиеся выполняют упражнения со скакалкой, проводят самоконтроль за навыками, затем делятся на команды и соревнуются в эстафетах со скакалкой	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
3 четверть					
31	09.01		Модуль «Лыжная подготовка». Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Профилактика переохлаждения и отморожений. Оказание помощи. Повторение правил переноски лыжного инвентаря	Обучающиеся повторяют, как правильно переносить лыжи к месту занятий по лыжной подготовке, о профилактике переохлаждений и обморожений, подготовке инвентаря к занятию	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
32	11.01		Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение двухшажным ходом с отталкиванием палками. Простые	Обучающиеся разучивают специальные упражнения в имитации	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2

			способы преодоления подъёмов.	циях движений на лыжах. Проходят дистанцию с подъемами.	
33	16.01		Модуль «Лыжная подготовка». Отталкивание палками на спуске. Стойка лыжника	Обучающиеся выполняют задания в движении по кругу, в колонне, в шеренге. Закрепляют движение приставления ноги и отталкивания.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
34	18.01		Модуль «Лыжная подготовка». Отталкивание палками. Передвижение без палок с имитацией двушажного хода	Обучающиеся повторяют технику шага по фазам, выполняют скользящий шаг, широко размахивая руками вперед-назад, формируют силу отталкивания, закрепляя фазу скольжения, на равновесии одной ноги	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
35	23.01		Модуль «Лыжная подготовка». Закрепление передвижений двушажной техникой. Преодоление малых спусков и подъёмов без палок	Обучающиеся повторяют технику двушажного хода. В начале занятия упражнения-имитация с палками, затем на лыжах. На спусках и подъёмах малой высоты координировано работают руками.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
36	25.01		Модуль «Лыжная подготовка». Закрепление отталкивания палками на спуске в средней стойке лыжника.	Обучающиеся передвигаются бесшажным и одношажным ходом на спуске 50 м	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
37	30.01		Модуль «Лыжная подготовка». Стойка низкая лыжника на спуске	Обучающиеся повторяют основу техники вначале имитацией, затем на лыжах.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
38	01.02		Модуль «Лыжная подготовка». Скольжение без использования палок.	Обучающиеся закрепляют навык скольжения на лыжах. Учатся длительно устойчиво скользить поочередно на одной ноге	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
39	06.02		Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствование скольжения. Упражнения с палками за спиной	Обучающиеся выполняют передвижение на лыжах с фиксацией плечевого пояса. Закрепляют скольжение.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
40	08.02		Модуль «Лыжная подготовка». Игровые задания на лыжах	Обучающиеся в игровой форме выполняют преодоление дистанции	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2

				10 м на лыжах (бросание в снежную мишень, движение парами)	
41	13.02		Модуль «Лыжная подготовка». Контрольное задание: преодоление подъемов способом «лесенка»	Обучающиеся выполняют подъем «лесенкой» на заданном склоне с последующим заданием спуск в высокой стойке	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
42	15.02		Модуль «Лыжная подготовка». Закрепление навыка скольжения на лыжах.	Обучающиеся проходят выделенную дистанцию, выполняя в каждом обозначенном секторе различные задания.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
43	20.02		Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции в колонне по два, соблюдение дистанции.	Обучающиеся знакомятся с правилами передвижения на лыжах в колонне по два.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
44	22.02		Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствование скольжения, соблюдение правил движения в колонне	Обучающиеся проходят дистанцию без рельефа 1,5 км.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
45	27.02		Ориентировано-прикладная физическая культура. Движение в колонне, переход к технике подъемов и спусков, выход на прямую	Прохождение дистанции на лыжах по пересеченной местности 1 км	gto.ru
46	29.02		Ориентировано-прикладная физическая культура. Движение с обгоном, техника безопасности	Прохождение дистанции на лыжах по пересеченной местности 1 км	gto.ru
47	05.03		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению норматива ГТО бег на лыжах 1 км, старт и финиш	Прохождение дистанции на лыжах по пересеченной местности 1 км	gto.ru
48	07.03		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению норматива ГТО «Подтягивание в висе лежа»	Обучающиеся знакомятся с правильным положением тела и хвата руками перекладины	gto.ru
49	12.03		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Элементы баскетбола. Ловля мяча	Обучающиеся выполняют упражнения в парах: ловля и передача мяча. Эстафета с футбольным мячом	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
50	14.03		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Броски мяча в цель, ловля мяча с отскока	Игра «Перестрелка»	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2

51	19.03		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Элементы баскетбола. Передача мяча с отскока	Эстафета с мячом «Передал – садись!»	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
52	21.03		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Элементы футбола. Ведение мяча	Эстафеты с ведением мяча по прямой.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
4 четверть					
53	02.04		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Элементы футбола. Ведение мяча с обводкой конуса.	Эстафеты с мячом	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
54	04.04		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Элементы баскетбола. Ведение мяча (высокое)	Эстафеты с ведением мяча по прямой	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
55	09.04		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Элементы баскетбола	Игра «догонялки» с баскетбольным мячом	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
56	11.04		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению норматива поднимание туловища из положения лежа в сед, за 1 мин	Обучающиеся проводят комплекс подготовительных упражнений. Выполняют тест, сравнивают с нормами.	gto.ru
57	16.04		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению теста «Прыжок в длину с места толчком двух ног»	Обучающиеся повторяют технику прыжка в длину, выполняют комплекс подготовительных упражнений	gto.ru
58	18.04		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению теста «Наклон вниз стоя на гимнастической скамейке»	Обучающиеся повторяют комплекс упражнений для развития гибкости, самостоятельно проходят тест в наклоне вниз, стоя на скамейке	gto.ru
59	23.04		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО, бег 30м и 60	Обучающиеся повторяют комплекс для развития быстроты, выполняют бег на дистанциях 30 или 60 м	gto.ru
60	25.04		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО метание мяча на дальность	Обучающиеся повторяют технику метания мяча с разбега выполняют комплекс с мячом, метают на дальность	gto.ru
61	02.05		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО бег 1 км	Обучающиеся проводят комплекс подготовительных упражнений.	gto.ru

				Выполняют бег по дистанции 1 км.	
62	07.05		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Подвижная игра с элементами футбола «Пятый угол»	Обучающиеся играют в игру с футбольным мячом. По правилам пятый участник старается выбить мяч, который друг другу передают участники стоящие по углам квадрата	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
63	14.05		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Подвижная игра «Охотники и утки»	Обучающиеся делятся на две команды. Одна команда становится в центр квадрата, друга за его границы. Выбивают команды поочередно друг друга. Выигрывает та, которая потратит меньше времени	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
64	16.05		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Подвижная игра с бегом «Куница», эстафеты с мячами	Обучающиеся выполняют комплекс ОРУ и играют в игры с бегом, проводят эстафеты с различным инвентарем	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
65	21.05		Оздоровительная физическая культура. Основы закаливания (обливание водой)	Обучающиеся знакомятся с механизмом воздействия разных температур на организм, обливание и растирание в режиме дня школьника	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2
66	23.05		Оздоровительная физическая культура. Индивидуальные комплексы утренней зарядки, в заданных условиях	Обучающиеся актуализируют свои знания по составлению комплексов упражнений	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/2

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка достижения предметных результатов ведется в ходе й, тематической, целевой и комплексной оценки, а также в ходе прохождения испытаний ВФСК ГТО. *Тематическая* проверка направлена на проверку подготовленности учащихся в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или одной практической задачи). *Целевая* проверка помогает определить подготовленности учащихся в рамках одного целостного требования. Комплексная проверка представляет собой оценивание подготовленности учащихся в рамках нескольких дидактических единиц из разных групп требований.

При тематической проверке (один вопрос или одна практическая задача) максимально возможная оценка — пять баллов (5) и минимально возможная — два балла (2). **Оценивается полнота ответа.**

При целевой проверке (целостное требование) оценка **выставляется за каждое выполненное задание** (максимальная — 5 баллов, минимальная — 2 балла). Полученные оценки суммиру-

ются и делятся на количество предъявленных заданий. После этого усреднённая оценка соотносится с соответствующим уровнем подготовленности. При комплексной проверке методика оценивания и распределения учащихся по уровням подготовленности осуществляется так же, как и при целевой проверке. Однако поскольку комплексная проверка используется по преимуществу для подведения итогов учебного года, то выставление оценок рекомендуется осуществлять при наличии относительно более объективных критериев.