

Приложение №12
к основной образовательной программе
основного общего образования
Утверждено приказом
директора школы
№ 3 от 30.08.2019 г

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Абызовская основная общеобразовательная школа
муниципального района Карадельский район
Республики Башкортостан

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов
срок реализации 5 лет

Учитель
Иванов Сергей Николаевич

Абызово – 2019г.

Планируемые результаты освоения ООП НОО МОБУ Абызовская ООШ

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования (далее - планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований Стандарта к результатам учащихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Планируемые результаты:

- обеспечивают связь между требованиями Стандарта, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;
- являются основой для разработки основной образовательной программы начального общего образования организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
- являются критериальной основой для разработки рабочих программ учебных предметов и учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения учащимися основной образовательной программы начального общего образования в соответствии с требованиями Стандарта.

В соответствии с системно-деятельностным подходом содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщённые способы действий с учебным материалом, позволяющие учащимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, в том числе задачи, направленные на отработку теоретических моделей и понятий, и задачи, по возможности максимально приближенные к реальному жизненным ситуациям.

Таким образом, система планируемых результатов даёт представление о том, какими именно действиями - познавательными, личностными, регулятивными, коммуникативными, преломлёнными через специфику содержания того или иного предмета, — овладают учащиеся в ходе образовательного процесса. В системе планируемых результатов особо выделяется учебный материал, имеющий опорный характер, т. е. служащий основой для последующего обучения.

Структура планируемых результатов учитывает необходимость:

- определения динамики развития учащихся на основе выделения достигнутого уровня развития и ближайшей перспективы - зоны ближайшего развития ребёнка;
 - выделения возможностей овладения учащимися учебными действиями на уровне, соответствующем зоне ближайшего развития, в отношении знаний, расширяющих и углубляющих систему опорных знаний, а также знаний и умений, являющихся подготовительными для данного предмета;
 - выделения основных направлений оценочной деятельности - оценки результатов деятельности систем образования различного уровня, педагогов, учащихся.
- С этой целью в структуре планируемых результатов по каждой учебной программе (предметной, междисциплинарной) выделяются следующие уровни описания.

Цели-ориентиры, определяющие ведущие целевые установки и основные ожидаемые результаты изучения основной образовательной программы. Их включение в структуру планируемых результатов призвано дать ответ на вопрос о значении изучения данного предмета, его вкладе в развитие личности учащихся. Планируемые результаты, описывающие эту группу целей, представлены в первом, общещелевом блоке, предваряющем планируемые результаты по отдельным разделам учебной программы. Этот блок результатов описывает основной, существенный вклад данной программы в развитие личности учащихся, в развитие их способностей; отражает такие общие цели образования, как формирование ценностных и мировоззренческих установок, развитие интереса, формирование определённых познавательных потребностей учащихся. Оценка достижения этих целей ведётся в ходе процедур, допускающих представление и использование исключительно неперсонифицированной информации, а полученные результаты характеризуют деятельность системы образования.

Цели, характеризующие систему учебных действий в отношении опорного учебного материала. Планируемые результаты, описывающие эту группу целей, приводятся в блоках «Выпускник научится» к каждому разделу учебной программы. Они ориентируют пользователя в том, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускников. Критериями отбора данных результатов служат: их значимость для решения основных задач образования на данной ступени, необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством учащихся, как минимум, на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность учащихся. Иными словами, в эту группу включается система таких знаний и учебных действий, которая, во-первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и, во-вторых, при наличии специальной целенаправленной работы учителя в принципе может быть освоена подавляющим большинством детей.

Достижение планируемых результатов этой группы выносится на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе освоения данной программы (с помощью накопительной оценки, или портфеля достижений), так и по итогам её освоения (с помощью итоговой работы). Оценка освоения опорного материала на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность учащихся, ведётся с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, соответствующих зоне ближайшего развития, – с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение учащимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

Цели, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.

Планируемые результаты, описывающие указанную группу целей, приводятся в блоках «Выпускник получит возможность научиться» к каждому разделу программы учебного предмета и выделяются курсивом. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные учащиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения эта группа целей не отрабатывается со всеми без исключения учащимися как в силу повышенной сложности учебных действий для учащихся, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данной ступени обучения. Оценка достижения этих целей ведётся премимущественно в ходе процедур, допускающих представление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Частично задания, ориентированные на оценку достижения этой группы планируемых результатов, могут включаться в материалы итогового контроля.

Основные цели такого включения — предоставить возможность учащимся продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений и выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных учащихся.

При этом невыполнение учащимися заданий, с помощью которых ведётся оценка достижения планируемых результатов этой группы, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. Подобная структура представления планируемых результатов подчёркивает тот факт, что при организации образования процесса, направленного на реализацию и достижение планируемых результатов, от учителя требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на дифференциации требований к подготовке учащихся.

На уровне начального общего образования устанавливаются планируемые результаты освоения:
«Формирование ИКТ-компетентности учащихся»;

программ по всем учебным предметам — «Родной язык и литературное чтение», «Литературное чтение», «Башкирский язык», «Иностранный (английский) язык», «Математика», «Окружающий мир», «Основы религиозных культур и светской этики», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Технология», «Физическая культура».

Формирование универсальных учебных действий (личностные и метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения предметов на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

Самоопределение:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе;
- принятие образа «хорошего ученика»;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения,
- гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- осознание своей этнической принадлежности;
- социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.

Смыслообразование:

- мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя);
- самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности;

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Эмпатия как понимание чувств других людей и сопреживание им.

Нравственно-этическая ориентация:

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества.

У выпускника будут сформированы:

- основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности, ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- научные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально нравственная отзывчивость, понимание и сопреживание чувствам других людей;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

мoralного сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражющихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Целеполагание:

- формулировать и удерживать учебную задачу;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем.

Планирование:

- применять установленные правила в планировании способа решения;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- составлять план и последовательность действий;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Осуществление учебных действий:

- выполнять учебные действия в материализованной, гипермедииной, громкоговорящей и умственной формах;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Прогнозирование:

- предвосхищать результат;
- предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик;
- предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи

Контроль и самоконтроль:

- сличать способ и результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- различать способ и результат действия;
- использовать установленные правила в контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия.

Коррекция:

- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложение учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

Оценка:

- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи.

Предметные результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- способам решения проблем творческого и поискового характера;
- умению планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умению понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитьвать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректизы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Общеучебные:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- использовать общие приёмы решения задач;
- применять правила и пользоваться инструкциями и освоенным закономерностями;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач*;
- осуществлять рефлексию способов и условий действий,
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- ставить, формулировать и решать проблемы;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- осуществлять смысловое чтение;
- выбирать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.

Знаково-символические:

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач,
- моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать существенные признаки объектов с целью решения конкретных задач

Информационные:

- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
- сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными);
- обработка информации (определение основной и второстепенной информации);
- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
- анализ информации;

- передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
- интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентовать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);
- применение и представление информации;
- оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности).

Логические:

- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;

- подведение под правила;
- анализ; синтез; сравнение;
- классификация по заданным критериям; установление аналогий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение рассуждения; обобщение.

Выпускник научится:

- использовать знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активно использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио, видео и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- навыкам смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно дострайвая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериюацию и классификацию, самостоятельно выбирай основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Инициативное сотрудничество:

- ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
- предлагать помочь и сотрудничество;
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач;

Взаимодействие:

- формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы;
- строить понятные для партнёра высказывания;
- строить монологичное высказывание;
- вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; слушать собеседника.

Выпускник научится:

- сплушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и пути ее достижения; умению договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- приобретёт умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Физическая культура

В результате обучения у учащихся на уровне начального общего образования:

- сформируются первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
 - овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - сформируется навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), соответствующей ступени (1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет, 2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет).
 - начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
 - начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
 - узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- Учащиеся:*
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
 - научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
 - освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
 - научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятый спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- Выпускник получит возможность научиться:*
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в баскетбол, футбол и волейбол по утвержденным правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - плавать, в том числе стартовыми способами;
 - выполнять передвижения на лыжах;
 - выполнять нормативы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствующей ступени

(1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет, 2 ступень- Нормы ГТО для школьников 9-10 лет).

Система оценки достижения планируемых результатов ООП НОО

Общие положения

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования МОБУ Абызовская ООШ (далее — система оценки) представляет собой один из важнейших инструментов выполнения требований Стандарта к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МОБУ Абызовская ООШ. Она направлена на обеспечение качества образования и предполагает вовлечение в оценочную деятельность педагогов и учеников начальных классов.

Оценка на единой критериальной основе, формирование навыков рефлексии, самоанализа, самоконтроля, само- и взаимооценки дают возможность педагогам и ученикам начальных классов вышеуказанного образования освоить эффективные средства управления учебной деятельностью, способствуют развитию учащихся самосознания, готовности открыто выражать и отстаивать свою точку зрения, развитию готовности к самостоятельным поступкам и действиям, принятию ответственности за их результаты.

Наиболее объективное оценивание деятельности, осуществляемой вышеуказанным образовательным учреждением, возможно только при условии единого понимания содержания и критериальной основы выставления оценок. Успешность освоения учебного материала зависит как от ученика начальных классов, так и от педагогов, осуществляющих свою трудовую деятельность в МОБУ Абызовская ООШ, а также от решений, принимаемых руководством данной организации. Поэтому система оценки достижения планируемых результатов состоит из нескольких видов специфических мероприятий, в которых принимают участие различные субъекты права в пределах собственной компетенции. С одной стороны, в них участвуют органы федеральной, региональной и муниципальной администрации для проведения внешней оценки деятельности среднего общего образования, в процессе осуществления которой эти службы вырабатывают различные предписания, суть которых сводится к тому, какие ответы на задания, выполняемые учениками начальных классов, следует считать верными и т.д. С другой стороны, МОБУ Абызовская ООШ также является участником оценочных мероприятий, суть которых сводится к внутренней оценке освоения учебной программы учениками начальных классов. В этом случае основным критерием оценки является выполнение ими планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального образования.

В соответствии с положениями Стандарта основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения учениками основной образовательной программы начального общего образования МОБУ Абызовская ООШ.

Система оценки сформирована с учетом специфики педагогической деятельности в МОБУ Абызовская ООШ, требований Стандарта, иных правовых актов. Она призвана способствовать поддержанию единства всей системы образования, в общем, и, в частности, обеспечению преемственности в системе непрерывного образования в МОБУ Абызовская ООШ. Она способствует ориентации образовательной деятельности на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования и обеспечение эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательной деятельностью.

В соответствие с ФГОС начального общего образования основными направлениями и целями оценочной деятельности являются оценка образовательных достижений учащихся в начальных классах МОБУ Абызовская ООШ и оценка результатов деятельности образовательного

учреждения и педагогических кадров. Получаемые таким образом данные используются для оценки состояния и тенденций развития системы российского образования в целом.

Основным объектом, содержательной и критериальной базой итоговой оценки подготовки выпускников на уровне начального общего образования в МОБУ Абызовская ООШ выступают планируемые результаты, составляющие содержание блока «Выпускник научится» для каждой программы, предмета, курса.

При оценке результатов деятельности МОБУ Абызовская ООШ и работников образования, осуществляющих трудовую деятельность в данном образовательном учреждении, основным объектом оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования МОБУ Абызовская ООШ, составляющие содержание блоков «Выпускник научится» и «Выпускник научиться» для каждой учебной программы.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования МОБУ Абызовская ООШ предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов образования.

В соответствии с положениями Стандарта предоставление и использование персонифицированной информации возможно только в рамках процедур итоговой оценки учащихся. Во всех иных процедурах допустимо предоставление и использование исключительно неперсонифицированной (анонимной) информации о достигаемых учащимися образовательных результатах.

Интерпретация результатов оценки ведётся на основе контекстной информации об условиях и особенностях деятельности субъектов образовательного процесса. В частности, итоговая оценка учащихся определяется с учётом их стартового уровня и динамики образовательных достижений.

Система оценки предусматривает **уровневый** подход к представлению планируемых результатов и инструментарию для оценки их достижения, согласно которому за точку отсчёта принимается не «идеальный образец», отсчитывая от которого «методом вычитания» и фиксируя допущенные ошибки и недочёты, на сегодняшний день формируется оценка учащегося начальных классов, а необходимый для продолжения образования и реально достижаемый большинством учащихся опорный уровень образовательных достижений. Достижение этого опорного уровня интерпретируется как безусловный учебный успех ребёнка, как исполнение им требований Стандарта, а оценка индивидуальных образовательных достижений ведётся «методом сложения», посредством которого фиксируется достижение опорного уровня и его превышение. Это позволяет поощрять продвижения учащихся, выстраивать индивидуальные траектории движения с учётом зоны ближайшего развития.

В текущей оценочной деятельности результаты освоения учениками начальных классов МОБУ Абызовская ООШ соотносятся с оценками:

- «5», «4», т.е. с оценками, свидетельствующими об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов.

- «3», «2», т. е. с оценками, свидетельствующими об освоении либо о неосвоении учеником начальных классов опорной системы знаний и правильном выполнении учебных действий в рамках диапазона (круга) заданных задач, построенных на учебном материале.

Характеризуемая система оценок устанавливается с учетом особенностей обучения детей в 1-4 классах МОБУ Абызовская ООШ и оценивания их достижений в течение всего периода обучения в начальной школе.

В процессе оценки результатов усвоения знаний, приобретаемых учениками начальных классов МОБУ Абызовская ООШ, педагогические работники применяют разнообразные методы и формы оценивания планируемых результатов, взаимно дополняющие друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и др.).

Оценивание достижений планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования в МОБУ Абызовская ООШ осуществляется в соотвествии с реализуемыми образовательными системами «Школа России».

Приоритетными в диагностике (контрольные работы и т.п.) становятся не репродуктивные задания (на воспроизведение информации), а *продуктивные задания* (задачи) по применению знаний и умений, предполагающие создание учеником в ходе решения своего информационного продукта: вывода, оценки и т.п.

Помимо привычных предметных контрольных работ обязательными становятся *метапредметные диагностические работы*, составленные из компетентностных заданий, требующих от ученика не только познавательных, но и регулятивных и коммуникативных действий). Предложенная диагностика метапредметных результатов является педагогической. Ею может воспользоваться любой учитель.

Диагностика результатов личностного развития может проводиться в разных формах (диагностическая работа, результаты наблюдения и т.д.) и предполагает проявление учеником качеств своей личности: оценки поступков, обозначение своей жизненной позиции, культурного выбора, мотивов, личностных целей. Правила личностной безопасности, конфиденциальности требуют проводить такую диагностику только в виде непersonифицированных работ. Иными словами, работы, выполняемые учениками, как правило, не должны подписываться, и таблицы, где собираются эти данные, должны показывать результаты только по классу или школе в целом, но не по каждому конкретному ученику.

Привычная форма письменной контрольной работы теперь дополняется такими новыми формами контроля результатов, как: 79

- целенаправленное наблюдение (фиксация проявляемых ученикам действияй и качеств по заданным параметрам),
- самооценка учащегося по принятым формам (например, лист с вопросами по саморефлексии конкретной деятельности),
- результаты учебных проектов,
- результаты разнообразных внеучебных и внешкольных работ, достижений учеников.

Портфолио как инструмент оценки динамики индивидуальных образовательных достижений

Показатель динамики образовательных достижений – один из основных показателей в оценке образовательных достижений. На основе выявления характера динамики образовательных достижений учащихся можно оценивать эффективность учебного процесса, эффективность работы педагога или образовательного учреждения, эффективность системы образования в целом. При этом чаще всего применяется подход, основанный на сравнении количественных показателей, характеризующих результаты оценки, полученные в двух точках образовательной траектории учащихся.

Оценка динамики образовательных достижений учеников начальных классов МОБУ Абызовская ООШ направлена на определение динамики степени и уровня овладения действиями с предметным содержанием индивидуального прогресса в развитии ребёнка.

При этом одним из наиболее адекватных инструментов для оценки динамики образовательных достижений служит портфолио. Портфолио может быть отнесено к разряду аутентичных индивидуальных оценок, ориентированных на демонстрацию динамики образовательных достижений в широком образовательном контексте (в том числе в сфере освоения таких средств самоорганизации собственной учебной деятельности, как самоконтроль, самооценка, рефлексия и т. д.).

Итоговая оценка выпускника и её использование при переходе от начального к основному общему образованию

При **итоговой оценке качества освоения** ООП НОО МОБУ Абызовская ООШ в рамках контроля усвоенности в процессе освоения содержания отдельных учебных предметов учитывать готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе:

- системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии;
- обобщённых способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности;
- коммуникативных и информационных умений;
- системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Предметом итоговой оценки является достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, необходимых для продолжения образования.

В **итоговой оценке качества освоения** ООП НОО выделены две составляющие:

- результаты промежуточной аттестации учащихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;
- результаты итоговых работ, характеризующие уровень освоения учащимися основных формируемых способов действий в отношении к опорной системе знаний, необходимых для получения общего образования следующего уровня.

На уровне начального общего образования особое значение для продолжения образования имеет усвоение учащимися *опорной системы знаний по русскому языку и математике* и овладение следующими метапредметными действиями:

речевыми, среди которых следует выделить *навыки осознанного чтения и работы с информацией*;

коммуникативными, необходимыми для учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.

Итоговая оценка выпускника формируется на основе накопленной оценки по всем учебным предметам и оценок за выполнение итоговых работ по русскому языку, математике и комплексной работе на межпредметной основе.

На основании этих оценок по каждому предмету и по программе формирования универсальных учебных достижений делаются следующие выводы о достижении планируемых результатов.

Выпускник овладел опорной системой знаний и учебными действиями, необходимыми для продолжения образования на следующем уровне, и способен использовать их для решения простых учебно-познавательных и учебно-практических задач средствами данного предмета. Такой вывод делается, если в материалах накопительной системы оценки зафиксировано достижение планируемых результатов по всем основным разделам учебной программы, как минимум, с отметкой «удовлетворительно», а результаты выполнения итоговых работ свидетельствуют о правильном выполнении не менее 50% заданий базового уровня.

Выпускник овладел опорной системой знаний, необходимой для продолжения образования на следующем уровне, на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями.

Такой вывод делается, если в материалах накопительной системы оценки зафиксировано достижение планируемых результатов по всем основным разделам учебной программы, причём не менее чем по половине разделов выставлена отметка «хорошо» или «отлично», а результаты выполнения итоговых работ свидетельствуют о правильном выполнении не менее 65 % заданий базового уровня и получении не менее 50 % от максимального балла за выполнение заданий повышенного уровня.

Выпускник не овладел опорной системой знаний и учебными действиями, необходимыми для продолжения образования на следующем уровне.

Такой вывод делается, если в материалах накопительной системы оценки не зафиксировано достижение планируемых результатов по всем основным разделам учебной программы, а результаты выполнения итоговых работ свидетельствуют о правильном выполнении менее 50 % заданий базового уровня.

По итогам вышеуказанные выводы интерпретируются в следующие оценки с учетом определенных критерий:

1) учащийся начальных классов МОБУ Абызовская ООШ получает оценку «5» за выполнение им требований значительно выше удовлетворительного уровня, если в выполняемых им работах отсутствуют ошибки как по текущему, так и по пройденному материалу. Выставление этой оценки возможно, если в работе, выполняемой учащимся начальных классов МОБУ Абызовская ООШ, есть не более одного недочета, а содержание этой работы составлено с учетом требований полноты и логичности его изложения;

2) ученик начальных классов вышеуказанного образовательного учреждения получает оценку «4» за достижение результатов, оцениваемых выше 3 баллов по пятибалльной шкале данной системы оценки. Для того, чтобы получить оценку «4», ученику начальных классов при выполнении учебных заданий следует использовать дополнительные материалы. Содержание выполнения им учебной работы должно быть раскрыто с учетом полноты и логичности изложения рассматриваемого вопроса, самостоятельного отражения своей точки зрения по обсуждаемому вопросу. Получение оценки «4» допускается при наличии 2-3 ошибок или 4-6 недочетов по текущему учебному материалу, не более 2 ошибок или 4 недочетов по пройденному материалу, незначительных нарушениях логики изложения материала, исполнении нерациональных приемов решения учебной задачи, наличии отдельных неточностей в изложении материала;

3) ученик 1-4 классов получает оценку «3» за достаточный минимальный уровень выполнения требований, предъявляемых к конкретной работе. При этом в работе учащика начальных классов допускаются наличие не более 4-6 ошибок или 10 недочетов по текущему материалу, не более 3-5 ошибок или не более 8 недочетов по пройденному учебному материалу, отдельные нарушения логики изложения материала и неполнота раскрытия вопроса;

4) также дети, учащиеся в начальной школе, могут получить оценку «2» за выполнение ими требований ниже удовлетворительного уровня. Данная оценка ставится при наличии в работе учащика начальных классов более 6 ошибок или более 10 недочетов по текущему материалу, более 5 ошибок или более 8 недочетов по пройденному материалу, нарушениях логики, неполноте, нераскрытии рассматриваемого вопроса, отсутствии аргументации либо ошибочности ее основных положений.

Независимо от выполнения учениками начальных классов всех вышеизложенных требований для получения определенной оценки, допускается снижение отметки, если в работе ученика начальных классов имеется не менее 2 неаккуратных исправлений; работа оформлена небрежно, плохо читается, в тексте много зачеркиваний, клякс, неоправданных сокращений слов, отсутствуют поля и красные строки.

Результаты промежуточной аттестации, представляющие собой результаты внутришкольного мониторинга индивидуальных образовательных достижений учащихся, отражают динамику формирования их способности к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач и навыков проектной деятельности.

Промежуточная аттестация осуществляется в ходе совместной оценочной деятельности педагогов и учащихся, т. е. является *внутренней оценкой*. Промежуточная аттестация осуществляется регулярно в соответствии с рабочей программой по предмету.

Формы аттестации достижений учащихся

Исходя из целей и ценностей образовательных программ, педагогический коллектив школы считает, что главными ожидаемыми результатами овладения, учащимися предлагаемыми образовательными программами являются:

- выполнение учащимися требований федерального образовательного Стандарта;

- достижение учащимися уровня образования, соответствующего уровням обучения;

Формы аттестации достижений учащихся:

- контрольные работы
- самостоятельные проверочные работы
- предметные тесты
- устные ответы на уроках
- творческие работы
- олимпиадные работы
- общественные смотры знаний
- промежуточная аттестация по окончании учебного года.

Формой оценки деятельности данного образовательного учреждения на этапе начального образования является регулярный мониторинг результатов выполнения трёх (четырёх) итоговых работ: по русскому, родному языку, математике и итоговой комплексной работы на межпредметной основе. *Все эти средства, формы и методы призваны обеспечить комплексную оценку результатов.*

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности
Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.*

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полуспагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попаременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя);

жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, пристые прыжки, передвижение через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1·кг, гантели до 100·г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением веса тела и дополнительных отягощений (на кисти и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре дополнительным отягощением на пояссе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики *Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1·кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беловых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;

прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подиранье предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплыивание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплыивание отрезков одним из способов плавания.

«Готов к труду и Обороне»

Основной задачей современного общества является воспитание физически здоровой личности. Правительство РФ утвердило Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и Обороне» (ГТО). Указ Президента РФ от 24 марта 1942014 года № 172. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает государственные требования к физической подготовленности для 11 возрастных групп населения (от 6 лет до 70 лет и старше). Состоит из следующих 3 основных разделов: виды испытаний (тесты) и нормативы; требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму.

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Формирование знаний и представлений учащихся о нормативах ГТО.
2. Совершенствование техники выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО.
3. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у учащихся навыков здорового образа жизни.

Распределение учебного времени на виды
программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	22
3	Подвижные игры	20
4	Гимнастика с элементами акробатики	12
5	Лыжная подготовка	12
	Итого	66

Тематическое планирование по физической культуре 2 класса

Распределение учебного времени на виды
программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	26
3	Спортивные, подвижные игры	16
4	Гимнастика с элементами акробатики	14
5	Лыжная подготовка	12
	Итого	68

Тематическое планирование по физической культуре 3 класса

Распределение учебного времени на виды

программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	26
3	Спортивные игры	15
4	Гимнастика с элементами акробатики	14
5	Лыжная подготовка	13
	Итого	68

Тематическое планирование по физической культуре 4 класса

Распределение учебного времени на виды
программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	26
3	Спортивные игры	14
4	Гимнастика с элементами акробатики	14
5	Лыжная подготовка	14
	Итого	68