

Министерство образования Омской области

казенное общеобразовательное учреждение Омской области «Средняя школа №4 (очно-заочная)»

Рассмотрено на заседании МО
учителей естественно-
математического цикла:
рук. МО Лавина Ракитянская Л.Г.
Протокол № 1 от 21.08 2023 г

Согласовано:
зам. директора:
М. Деревенских Л.В.
«24» августа 2023 г



Утверждаю:
директор школы:
Т.П. Рыковская
Приказ от «25» августа 2023 г № 75

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
на уровень начального общего образования
по очно-заочной и заочной формам обучения**

Составитель:
Дроняева Марина Александровна,
учитель физической культуры.

г. Омск

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.) Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся школы закрытого типа, описанных в целевом разделе основной образовательной программы КОУ «Средняя школа № 4 (очно-заочная)».

Нормативную правовую основу для разработки настоящей рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 18.07.2022 года № 568; от 8.11.2022 года № 955).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»
5. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» от 21.09.2022 № 858.
6. Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура», утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
7. Устав КОУ «Средняя школа № 4 (очно-заочная)».
8. Основная образовательная программа основного общего образования КОУ «Средняя школа № 4 (очно-заочная)», утвержденная приказом от 21.08.2023 № 73.
9. Положение «О рабочих программах учебных предметов, курсов, модулей казенного общеобразовательного учреждения Омской области «Средняя школа № 4 (очно-заочная)», утвержденное приказом от 09.08.2023 № 70.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

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

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

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

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

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

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

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане по ФОП

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

Место учебного предмета в учебном плане школы КОУ «Средняя школа № 4 (очно-заочная)»

По учебному плану школы по очно-заочной форме обучения на уровень ООО на учебный предмет «Физическая культура» отводится всего 101 час:

- 1 класс - 1 учебный час в неделю (33 ч.);
- 2 класс - 1 учебный час в неделю (34 ч.);
- 3 класс - 0,5 учебных часа в неделю (17 ч.);
- 4 класс - 0,5 учебных часа в неделю (17 ч.).

По учебному плану школы по заочной форме обучения на уровень ООО на учебный предмет «Физическая культура» отводится всего 67,5 часов:

- 1 класс - 0,5 учебных часа в неделю (16,5 ч.);
- 2 класс - 0,5 учебных часа в неделю (17 ч.);
- 3 класс - 0,5 учебных часа в неделю (17 ч.);
- 4 класс - 0,5 учебных часа в неделю (17 ч.).

В связи с отсутствием спортивного зала и спортивной площадки в школе основная практическая часть и модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» по учебному предмету «Физическая культура» выполняется в спортивных залах и на спортивных площадках исправительных учреждений: ФКУ ИК-12, ФКУ КП-13 УФСИН России по Омской области, на которых имеется все необходимое оборудование, в спортивных кружках и секциях.

Модуль «Плавательная подготовка» в связи с отсутствием условий для проведения практической части в образовательном учреждении исправительных учреждений, изучается только теоретическая часть при помощи печатных и цифровых учебных пособий.

Программы по физической культуре предполагают сдачу обучающимися нормативов по изученным разделам. Так как нормативы контрольно-оценочных средств ориентированы на обучающихся до 18 лет, а в КОУ «Средняя школа № 4 (очно – заочная)» обучаются ученики старше 18 лет, то за основу при сдаче нормативов взят комплекс ГТО (Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном

комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 года № 172»). Нормы сдачи ГТО ориентированы на возраст обучающихся школы, что позволяет объективно оценить уровень физической подготовки учеников школы.

Для часов, отводимых на самостоятельное изучение, используется материально-техническая база исправительных учреждений, где имеются спортивные и тренажерные залы, спортивные площадки, что позволяет отрабатывать и совершенствовать технику выполнения базовых упражнений по общей физической подготовке, формировать приемы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

Кроме этого, физкультурно-спортивная работа с осужденными является одним из важнейших направлений воспитательной работы исправительных учреждений. Физическое воспитание лиц, содержащихся в ФКУ ИК-12, ФКУ КП-13УФСИН России по Омской области, осуществляется в форме:

- утренних физических зарядок;
- индивидуальных самостоятельных тренировок;
- тренировок в различных спортивных командах;
- спортивных игр и участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

Все это в совокупности способствует в полном объеме освоить обучающимся программу учебного предмета «Физическая культура».

Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

- Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура», утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
- Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс. М.: Просвещение, 2023
- Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях - М.: Просвещение, 2017.
- Лепёшкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2006.
- Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития детей и подростков: методическое пособие.- М.: Дрофа, 2008.
- Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2010.
- Погадаев Г.И., Мишин Б.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1—11 классы: методическое пособие.- М.: Дрофа, 2010.
- Погадаев Г.И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие.- М.: Дрофа, 2006.

Электронные (цифровые) образовательные средства:

1. электронные образовательные ресурсы из единой коллекции цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>), каталога Федерального центра информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>): информационные, электронные упражнения, мультимедиа ресурсы, электронные тесты.
2. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ru | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
3. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
4. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
5. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
6. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
7. <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
8. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
9. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
10. <http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет
11. <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал
12. <http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры
13. <http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"
14. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>
15. <http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры
16. <https://guleon.wordpress.com/%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/> Сайт для учителей физической культуры
17. http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23
18. <http://spo.1september.ru/>
19. https://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей

20. www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания
21. rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"
22. <http://ballplay.narod.ru/>
23. <http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/>
24. <http://ptnic.ucoz.ru/>
25. <http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение».
26. <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»
27. <http://kzg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»
28. <http://sportteacher.ru/structure/> Объединение учителей физической культуры России
29. <http://pculture.ru/>
30. <http://sport-lessons.com/teamgames/football/> Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)
31. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)
32. http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
33. <http://learning.mioo.ru/login/index.php> Сообщество учителей физкультуры
34. <http://www.moumarx.ru/> Методическое объединение учителей физкультуры
35. <http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603> Инновационная деятельность учителей физкультуры
36. <http://www.docme.ru/> информационный сервис
37. <https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html> видеоуроки для учителей
38. <http://www.boomle.ru/%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/> сайт творческих учителей физкультуры

Технические средства обучения:

Компьютер

Мультимедийный проектор

Экран

Телевизор

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

движении. Торможение плугом.

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
регулятивные УУД:
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных

игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Леткаенка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4. Тематическое планирование на уровень начального общего образования с указанием количества часов,отводимых на освоение каждой темы по очно-заочнойформе обучения

№ п/п	Тема	Количество часов по программе	Коррекция часов по рабочей программе	Часы на самостоятельное изучение	Основная форма контроля
1 класс					
1.	Раздел 1.Знания о физической культуре.	2	2	-	Зачет №1
2.	Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности.	2	2	-	
Физическое совершенствование.		95	26	69	
3.	Раздел 3.Оздоровительная физическая культура.	3	3	-	
4.	Раздел 4.Спортивно - оздоровительная физическая культура.	74	14	60	
	Модуль«Гимнастика с основами акробатики».	19	7	12	Зачет №2
	Модуль «Лыжная подготовка».	19	6	13	
	Модуль«Лёгкая атлетика».	18	6	12	
	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	18	6	12	
5.	Раздел 5.«Прикладно-ориентированная физическая культура»	18	1	17	
Всего		99	33	66	
2 класс					
1.	Раздел 1.Знания о физической культуре.	2	2	-	Зачет №1
2.	Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности.	6	4	2	
Физическое совершенствование.		94	14	80	
3.	Раздел 3.Оздоровительная физическая культура.	2	1	1	
4.	Раздел 4.Спортивно - оздоровительная физическая культура.	68	26	42	
	Модуль«Гимнастика с основами акробатики».	17	7	13	Зачет №2
	Модуль «Лыжная подготовка».	17	7	15	
	Модуль«Лёгкая атлетика».	17	6	14	
	Модуль «Подвижные игры»	17	6	13	
5.	Раздел 5.«Прикладно-ориентированная физическая культура»	24	1	23	
Всего		102	34	65	

3 класс					
1.	Раздел 1.Знания о физической культуре.	3	1	2	Зачет №1
2.	Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности.	4	1	3	
Физическое совершенствование.		95	15	80	
3.	Раздел 3.Оздоровительная физическая культура.	2	1	1	
4.	Раздел 4.Спортивно - оздоровительная физическая культура.	69	14	55	
	Модуль«Гимнастика с основами акробатики».	15	4	11	Зачет №2
	Модуль «Лёгкая атлетика».	15	3	12	
	Модуль«Лыжная подготовка».	15	2	13	
	Модуль «Плавательная подготовка».	9	1	8	
	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	15	3	12	
5.	Раздел 5.«Прикладно-ориентированная физическая культура»	24	1	23	
Всего		102	17	85	
4 класс					
1.	Раздел 1.Знания о физической культуре.	2	1	2	Зачет № 1
2.	Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности.	5	1	4	
Физическое совершенствование.		95	15	80	
3.	Раздел 3.Оздоровительная физическая культура.	2	1	1	
4.	Раздел 4.Спортивно - оздоровительная физическая культура.	69	14	55	
	Модуль«Гимнастика с основами акробатики».	15	4	11	Зачет №2
	Модуль «Лёгкая атлетика».	15	3	12	
	Модуль«Лыжная подготовка».	15	2	13	
	Модуль «Плавательная подготовка».	9	1	8	
	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	15	3	12	
5.	Раздел 5.Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура»	24	1	23	
Всего		102	17	85	

5. Коррекция рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

1 класс

В Федеральной рабочей программе основного общего образования, Физическая культура, (для 1-4 классов образовательных организаций) отводится 99 часов для обязательного изучения физической культуры в 1 классе (33 учебные недели, 3 учебных часа в неделю). Согласно учебному плану школы на курс 1 класса отводится 33 учебных часов в год (33 учебные недели, 1 учебный час в неделю). Так как действующая программа рассчитана на очную форму обучения, то я корректирую её для очно-заочной и заочной формы обучения в сторону уменьшения на 66 учебных часов, которые отводятся на самостоятельное изучение материала программы под руководством учителя в часы самоподготовки и спортивных секциях исправительных учреждений: ФКУ ИК-12, ФКУ КП-13УФСИН России по Омской области.

2 класс

В Федеральной рабочей программе основного общего образования, Физическая культура, (для 1-4 классов образовательных организаций) отводится 102 часа для обязательного изучения физической культуры в 2 классе (34 учебные недели, 3 учебных часа в неделю). Согласно учебному плану школы на курс 2 класса отводится 34 учебных часов в год (34 учебные недели, 1 учебный час в неделю). Так как действующая программа рассчитана на очную форму обучения, то я корректирую её для очно-заочной и заочной формы обучения в сторону уменьшения на 66 учебных часов, которые отводятся на самостоятельное изучение материала программы под руководством учителя в часы самоподготовки и спортивных секциях исправительных учреждений: ФКУ ИК-12, ФКУ КП-13УФСИН России по Омской области.

3 класс

В Федеральной рабочей программе основного общего образования, Физическая культура, (для 1-4 классов образовательных организаций) отводится 102 часа для обязательного изучения физической культуры в 3 классе (34 учебные недели, 3 учебных часа в неделю). Согласно учебному плану школы на курс 3 класса отводится 17 учебных часов в год (34 учебные недели, 0,5 учебных часа в неделю). Так как действующая программа рассчитана на очную форму обучения, то я корректирую её для очно-заочной и заочной формы обучения в сторону уменьшения на 85 учебных часов, которые отводятся на самостоятельное изучение материала программы под руководством учителя в часы самоподготовки и спортивных секциях исправительных учреждений: ФКУ ИК-12, ФКУ КП-13УФСИН России по Омской области.

4 класс

В Федеральной рабочей программе основного общего образования, Физическая культура, (для 1-4 классов образовательных организаций) отводится 102 часа для обязательного изучения физической культуры в 4 классе (34 учебные недели, 3 учебных часа в неделю). Согласно учебному плану школы на курс 4 класса отводится 17 учебных часов в год (34 учебные недели, 0,5 учебных часа в неделю). Так как действующая программа рассчитана на очную форму обучения, то я корректирую её для очно-заочной и заочной формы обучения в сторону уменьшения на 85 учебных часов, которые отводятся на самостоятельное изучение материала программы под руководством учителя в часы самоподготовки и спортивных секциях исправительных учреждений: ФКУ ИК-12, ФКУ КП-13УФСИН России по Омской области.

4. Тематическое планирование на уровень начального общего образования с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по заочной форме обучения

№ п/п	Тема	Количество часов по программе	Коррекция часов по рабочей программе	Часы на самостоятельное изучение	Основная форма контроля
1 класс					
1.	Раздел 1.Знания о физической культуре.	2	1	1	Зачет №1
2.	Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности.	2	1	1	
Физическое совершенствование.		95	15	80	
3.	Раздел 3.Оздоровительная физическая культура.	3	1	2	
4.	Раздел 4.Спортивно - оздоровительная физическая культура.	74	14	60	
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики».	19	4	15	Зачет №2
	Модуль «Лыжная подготовка».	19	3	16	
	Модуль «Лёгкая атлетика».	18	3	15	
	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	18	3	15	
5.	Раздел 5.«Прикладно-ориентированная физическая культура»	18	1	17	
Всего		99	17	82	
2 класс					
1.	Раздел 1.Знания о физической культуре.	2	1	1	Зачет №1
2.	Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности.	6	1	5	
Физическое совершенствование.		94	14	80	
3.	Раздел 3.Оздоровительная физическая культура.	2	1	1	
4.	Раздел 4.Спортивно - оздоровительная физическая культура.	68	14	54	
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики».	17	4	13	Зачет №2
	Модуль «Лыжная подготовка».	17	2	15	
	Модуль «Лёгкая атлетика».	17	3	14	
	Модуль «Подвижные игры»	17	4	13	
5.	Раздел 5.«Прикладно-ориентированная физическая культура»	24	1	23	
Всего		102	17	85	

3 класс					
1.	Раздел 1.Знания о физической культуре.	3	1	2	Зачет №1
2.	Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности.	4	1	3	
Физическое совершенствование.		95	15	80	
3.	Раздел 3.Оздоровительная физическая культура.	2	1	1	
4.	Раздел 4.Спортивно - оздоровительная физическая культура.	69	14	55	
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики».	15	4	11	Зачет №2
	Модуль «Лёгкая атлетика».	15	3	12	
	Модуль «Лыжная подготовка».	15	2	13	
	Модуль «Плавательная подготовка».	9	1	8	
	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	15	3	12	
5.	Раздел 5.«Прикладно-ориентированная физическая культура»	24	1	23	
Всего		102	17	85	
4 класс					
1.	Раздел 1.Знания о физической культуре.	2	1	2	Зачет № 1
2.	Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности.	5	1	4	
Физическое совершенствование.		95	15	80	
3.	Раздел 3.Оздоровительная физическая культура.	2	1	1	
4.	Раздел 4.Спортивно - оздоровительная физическая культура.	69	14	55	
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики».	15	4	11	Зачет №2
	Модуль «Лёгкая атлетика».	15	3	12	
	Модуль «Лыжная подготовка».	15	2	13	
	Модуль «Плавательная подготовка».	9	1	8	
	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	15	3	12	
5.	Раздел 5.Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура»	24	1	23	
Всего		102	17	85	

5. Коррекция рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

1 класс

В Федеральной рабочей программе основного общего образования, Физическая культура, (для 1-4 классов образовательных организаций) отводится 99 часов для обязательного изучения физической культуры в 1 классе (33 учебные недели, 3 учебных часа в неделю). Согласно учебному плану школы на курс 1 класса отводится 17 учебных часов в год (33 учебные недели, 0,5 учебных часа в неделю). Так как действующая программа рассчитана на очную форму обучения, то я корректирую её для очно-заочной и заочной формы обучения в сторону уменьшения на 82 учебных часа, которые отводятся на самостоятельное изучение материала программы под руководством учителя в часы самоподготовки и спортивных секциях исправительных учреждений: ФКУ ИК-12, ФКУ КП-13УФСИН России по Омской области.

2 класс

В Федеральной рабочей программе основного общего образования, Физическая культура, (для 1-4 классов образовательных организаций) отводится 102 часа для обязательного изучения физической культуры в 2 классе (34 учебные недели, 3 учебных часа в неделю). Согласно учебному плану школы на курс 2 класса отводится 17 учебных часов в год (34 учебные недели, 0,5 учебных часа в неделю). Так как действующая программа рассчитана на очную форму обучения, то я корректирую её для очно-заочной и заочной формы обучения в сторону уменьшения на 85 учебных часов, которые отводятся на самостоятельное изучение материала программы под руководством учителя в часы самоподготовки и спортивных секциях исправительных учреждений: ФКУ ИК-12, ФКУ КП-13УФСИН России по Омской области.

3 класс

В Федеральной рабочей программе основного общего образования, Физическая культура, (для 1-4 классов образовательных организаций) отводится 102 часа для обязательного изучения физической культуры в 3 классе (34 учебные недели, 3 учебных часа в неделю). Согласно учебному плану школы на курс 3 класса отводится 17 учебных часов в год (34 учебные недели, 0,5 учебных часа в неделю). Так как действующая программа рассчитана на очную форму обучения, то я корректирую её для очно-заочной и заочной формы обучения в сторону уменьшения на 85 учебных часов, которые отводятся на самостоятельное изучение материала программы под руководством учителя в часы самоподготовки и спортивных секциях исправительных учреждений: ФКУ ИК-12, ФКУ КП-13УФСИН России по Омской области.

4 класс

В Федеральной рабочей программе основного общего образования, Физическая культура, (для 1-4 классов образовательных организаций) отводится 102 часа для обязательного изучения физической культуры в 4 классе (34 учебные недели, 3 учебных часа в неделю). Согласно учебному плану школы на курс 4 класса отводится 17 учебных часов в год (34 учебные недели, 0,5 учебных часа в неделю). Так как действующая программа рассчитана на очную форму обучения, то я корректирую её для очно-заочной и заочной формы обучения в сторону уменьшения на 85 учебных часов, которые отводятся на самостоятельное изучение материала программы под руководством учителя в часы самоподготовки и спортивных секциях исправительных учреждений: ФКУ ИК-12, ФКУ КП-13УФСИН России по Омской области.

Нормы и критерии оценивания

Периодами промежуточной аттестации являются полугодия. Промежуточная аттестация обучающихся по очно-заочной и заочной формам обучения по итогам I полугодия проводится по всем учебным предметам учебного плана в форме недифференцированных зачетов в 1 классе с результатом обучения «зачтено/не зачтено» и дифференцированных зачетов во 2-4 классах без прекращения образовательной деятельности в соответствии с графиком зачетов по расписанию, утвержденному директором школы. Отметка за I полугодие по очно-заочной и заочной формам обучения во 2-4 классах выставляется как среднее арифметическое на основе текущих отметок, текущего контроля и отметок за

дифференцированные зачеты по 5-балльной системе оценивания по всем учебным предметам. Округление результата проводится по правилам математического округления в пользу обучающегося.

Промежуточная аттестация обучающихся по очно-заочной и заочной формам обучения по итогам II полугодия проводится по учебным предметам в формах, утвержденных директором школы в 1-4 классах без прекращения образовательной деятельности. По всем учебным предметам учебного плана в форме недифференцированных зачетов в 1 классе с результатом обучения «зачтено/не зачтено», во 2-4 классах отметка за II полугодие по очно-заочной и заочной формам обучения выставляется по всем учебным предметам как среднее арифметическое на основе текущих отметок, текущего контроля и контроля в соответствии с формами промежуточной аттестации по итогам II полугодия по 5-балльной системе оценивания. Округление результата проводится по правилам математического округления в пользу обучающегося.

Годовая промежуточная аттестация по учебным предметам является средним арифметическим результатом полугодических промежуточных аттестаций. Округление результата проводится по правилам математического округления в пользу обучающегося.

Зачетные работы оцениваются по критериям, прописанным в текстах зачетных работ.

1 класс. Всего зачётов – 2 (I полугодие -1, II полугодие -1)

Зачет № 1. «Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности. Физическое совершенствование: Оздоровительная физическая культура. Спортивно - оздоровительная физическая культура (Гимнастика с основами акробатики)».

Зачет № 2. «Физическое совершенствование: Спортивно - оздоровительная физическая культура (Лыжная подготовка. Лёгкая атлетика. Подвижные и спортивные игры). Прикладно-ориентированная физическая культура».

2 класс. Всего зачётов – 2 (I полугодие -1, II полугодие -1)

Зачет № 1. «Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности. Физическое совершенствование: Оздоровительная физическая культура. Спортивно - оздоровительная физическая культура (Гимнастика с основами акробатики)».

Зачет № 2. «Физическое совершенствование: Спортивно - оздоровительная физическая культура (Лыжная подготовка. Лёгкая атлетика. Подвижные и спортивные игры). Прикладно-ориентированная физическая культура».

3 класс. Всего зачётов – 2 (I полугодие -1, II полугодие -1)

Зачет № 1. «Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности. Физическое совершенствование: Оздоровительная физическая культура. Спортивно - оздоровительная физическая культура (Гимнастика с основами акробатики)».

Зачет № 2. «Физическое совершенствование: Спортивно - оздоровительная физическая культура (Лёгкая атлетика. Лыжная подготовка. Плавательная подготовка. Подвижные и спортивные игры). Прикладно-ориентированная физическая культура».

4 класс. Всего зачётов – 2 (I полугодие -1, II полугодие -1)

Зачет № 1. «Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности. Физическое совершенствование: Оздоровительная физическая культура. Спортивно - оздоровительная физическая культура (Гимнастика с основами акробатики)».

Зачет № 2. «Физическое совершенствование: Спортивно - оздоровительная физическая культура (Лёгкая атлетика. Лыжная подготовка. Плавательная подготовка. Подвижные и спортивные игры). Прикладно-ориентированная физическая культура».

Нормы комплекса «Готов к труду и обороне»

Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет (6 степень)

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 18-24 года			МУЖЧИНЫ 25-29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	13,5	14,8	15,1	13,9	14,6	15,0
2	Бег на 3 километра (мин:сек)	12:30	13:30	14:00	12:50	13:50	14:50
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	12	10	9
3.2	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20	40	30	20
4	Прыжок в длину с места (см)	240	230	215	240	230	225
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	13	7	6	10	6	5

Нормы ГТО для женщин 18-29 лет (6 степень)

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	16,5	17,0	17,5	16,8	17,5	17,9
2	Бег на 2 километра (мин:сек)	10:30	11:15	11:35	11:00	11:30	11:50
3.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	20	15	10
3.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	10	14	12	10
4	Прыжок в длину с места (см)	195	180	170	190	175	165
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	16	11	8	13	9	7

Нормы ГТО для мужчин 30-39 лет (7 ступень)

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 30-34 года			МУЖЧИНЫ 35-39 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 3 километра (мин:сек)	12:50	14:20	15:10	13:10	14:40	15:30
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	6	4	8	5	4
2.2	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20	40	30	20
3	Прыжок в длину с места (см)	235	225	220	225	215	210
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	6	4	достать скамью пальцами рук	4	2	достать скамью пальцами рук

Нормы ГТО для женщин 30-39 лет (7 ступень)

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 30-34 года			ЖЕНЩИНЫ 35-39 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 2 километра (мин:сек)	12:00	12:30	12:45	12:30	13:00	13:15
2.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	12	20	15	12
2.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	8	6	12	8	6
3	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160	180	165	150
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	9	7	достать скамью ладонями	6	4	достать скамью пальцами рук

Нормы ГТО для мужчин 40-49 лет (8 ступень)

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 40-44 года			МУЖЧИНЫ 45-49 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 2 километра (мин:сек)	10:00	12:00	13:00	10:30	12:15	13:20
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	6	4	8	5	3
2.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	20	12	9	18	10	7
2.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	17	13	27	15	11
2.4	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	28	17	14	23	11	9
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+9 см	+3 см	+1 см	+8 см	+2 см	0 см

Нормы ГТО для женщин 40-49 лет (8 ступень)

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 40-44 года			ЖЕНЩИНЫ 45-49 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 2 километра (мин:сек)	13:00	15:10	16:10	13:40	16:10	17:20
2.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	14	8	6	12	7	5
2.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	5	3	9	5	3
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+11 см	+4 см	+2 см	+10 см	+4 см	+2 см

Критерии оценивания:

Значок	бронзовый	серебряный	золотой
Отметка по пятибалльной шкале	«3»	«4»	«5»

