

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство Просвещения и Воспитания Ульяновской области  
ОГАОУ многопрофильный лицей № 20

<p>РАССМОТРЕНО Предметной кафедрой физической культуры, ОБЖ и технологии.</p> <hr/> <p>Малкова Н.А. Протокол № 1 от 27.08. 2024 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам.директора по УВР</p> <hr/> <p>Дунаева Н.А. Протокол №1 от 28.08. 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор</p> <hr/> <p>Борисова З.С. Приказ № 159 от 28.08.2024 г.</p>
--	---	---

Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
(вариант 7.2)

Класс 4Г

на 2024-2025 учебный год

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 4 класса с ЗПР осваивающих АООП НОО ( вариант 7.2) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, с изменениями и дополнениями, от 3 июля 2016 года №306-ФЗ;
2. ФГОС НОО со всеми изменениями и дополнениями, приказ Минобрнауки России от 31.12.2015г.;
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (с изменениями от 24 декабря 2015 года);
4. Приказ Министерства Sports Российской Федерации от 8 июля 2014 г № 575 «Об утверждении [государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\)](#) (с изменениями от 16 ноября 2015 года).
5. Программа по физической культуре/ В.И.Лях Физическая культура
6. Адаптированной основной образовательной программой начального общего для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2).
7. Уставом ОГАОУ многопрофильный лицей № 20
8. Положения о рабочей программе учебного предмета

Программа «Физическая культура» состоит из 102 ч.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Адаптированная физическая культура» включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности. Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала.

Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК. Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП НОО (вариант 7.2) представлены следующим образом. АООП НОО (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью

**Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР** Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ , так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;

- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами; • получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и со обучающимися;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи образовательной организации; постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации. Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности: 2 Е.Л. Гончарова, О.И. Кукушкина «Ребенок с особыми образовательными потребностями» <http://almanah.ikprao.ru/articles/almanah-5/rebenok-s-osobymiobrazovatelnyimi-potrebnostjami>
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования; организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей). Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть ему путь к получению качественного образования.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ На изучение адаптированной физической культуры в начальной школе выделяется во 2-4 классах 102 часа (3 часа в неделю).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. Практический материал программы содержит базовые виды спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры», «Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола», «Льжные гонки» . В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА Особенностью преподавания предмета —Адаптированная физическая культура|| для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся. Работа по коррекции недостатков

физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка. Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- —Корректирующие упражнения— пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов;
- —Коррекционные игры— музыкально – двигательные, дидактические; познавательные, коммуникативные; игры с речевым сопровождением;
- —Нестандартные приемы— хромотерапия, музыкотерапия, релаксация, психогимнастика, игротерапия. Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционноразвивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные. Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира. проведения; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. 3 класс Личностные результаты: — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; — владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия; — способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей. Метапредметные результаты: — овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по

родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям; — готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования р

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Метапредметные результаты:

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;
- готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

### **Содержание учебного предмета**

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 4 классе.

Знания о физической культуре (в процессе уроков) Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Способы физкультурной деятельности Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) с соблюдением правил игр. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы физических упражнений для утренней

зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки; комплексы упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений; гимнастика для глаз.

Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением; челночный бег 3 x 10 м, высокий старт с последующим ускорением на 30 и 60 м. Прыжки в длину с места; через скакалку. Метание малого теннисного и утяжелённого мяча на дальность. Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 6 мин, выполнение основных движений с различной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 30 м). Кросс 500 м, 1 км.

Гимнастика Акробатические упражнения: кувырок вперёд до упора присев; гимнастический мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.

Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение. Подвижные игры.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры.

### **Общеразвивающие упражнения.**

*На материале гимнастики:* Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; 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 без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

*На материале легкой 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 поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, 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 выполнение многоскоков; 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 беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

*Коррекционно-развивающие упражнения* Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

*Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса* путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы». Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево). *Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько пов

**Тематическое планирование с указанием кол-ва часов по темам**

<i>№</i>	<b>Разделы и темы</b>	<b>Количество часов по рабочей программе</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>
<b>2</b>	<b>Физическое совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>В процессе урока</b>
<b>3</b>	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	<b>27</b>
<b>4</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>23</b>
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
<b>6</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>31</b>
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

приложение к рабочей программе

1Календарно-тематическое планирование 4 КЛАСС

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во часов в план/факт	Тип урока формы проведения	Формы организации учебно-познавательной деятельности	Планируемые результаты			Система контроля	Дата проведения	
					Предметные	Метапредметные	Личностные		план	факт
<b>Легкая атлетика</b>										
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Вводный. Развитие физических способностей.	Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Строевые упражнения. ОРУ на месте, специальные беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м. Медленный бег до 2 мин.	Знать:кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми .Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Определять ситуации, требующие	<b>Коммуникативные:</b> -слушать и слышать друг друга, -уметь работать в группе, <b>Регулятивные:</b> - определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, -находить необходимую информацию, <b>Познавательные:</b> - уметь рассказать об	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах	Текущий		

					применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	организационно-методических требованиях, применяемых на уроках Ф.К., -выполнять строевые упражнения, упражнения в движении.	успешной учебы и социализации.			
2	Бег на короткие дистанции . Бег 30 метров	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета.	Знать:  Бегу с максимальной скоростью до 60м.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.	Текущий		
3	Бег на 30 метров- тестирование	1	Контрольный	ОРУ в движении. Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бег 30м с учётом времени. Медленный бег до 3мин.	Знать: контролировать дыхание во время бега и выполнения контрольных упражнений			Тест		
4	Бег на короткие дистанции. Бег на 60 м-учет	1	Контрольный в рамках испытаний ГТО	Медленный бег ОРУ в движении. Бег 60 метров Медленный бег до 4 мин. Встречная эстафета.	Знать:  Тестированию Бега с максимальной скоростью до 60м.		Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Тест		

5	Техника прыжка в длину с места.	1	Изучение нового материала. Развитие основных физических способностей	ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжки в длину с места. Игра «К своим флажкам»	Знать описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения	точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и	величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий		
6	Прыжок в длину с места -учет	1	<b>Контрольный в рамках испытаний ГТО</b>	ОРУ на месте, прыжковые упр.: с поворотом на 180. Прыжок в длину с места - учет. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде».	Знать: правилам проведения тестирования прыжка в длину с места	анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Тест		
7	Челночный бег 3x10 метров.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	ОРУ на месте, прыжковые упр. Техника челночного бега 3x10 метров. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	Знать: -технике челночного бега, - правила проведения тестирования ч/бега 3x10 м контролировать величину нагрузки по частоте сердечных	<b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных	другим людям, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Текущий		

					сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении челночного бега	умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	нормах социальной справедливости и свободе			
8	Челночный бег 3x10 метров-учет	1	<b>Контрольный в рамках испытаний ГТО</b>	ОРУ на месте, беговые упр. Челночный бег 3x10 метров-учет .Игра «Невод».	Знать соблюдать правила техники безопасности при челночном беге .Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении челночного бега Описывать технику челночного бега. Осваивать технику челночного бега Соблюдать правила техники безопасности при челночном беге Проявлять качества силы, быстроты и координации.	<b>Коммуникативные:</b> -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, -добывать недостающую информацию с помощью вопросов <b>Регулятивные:</b> -проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности <b>Познавательные:</b> - проходить тестирование челночного бега 3x10 м,	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование установки на	Тест		

							безопасный образ жизни			
9	Техника метания малого мяча в цель.	1	Изучение нового материала. Развитие физических способностей.	ОРУ на месте, беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места в цель. Бросок набивного мяча (1 кг). Игра «Третий лишний».	Знать технике метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого	<b>Коммуникативные:</b> -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели <b>Познавательные:</b> - проходить технику метания малого мяча в цель	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование установки на безопасный образ жизни	Текущий		

10	Метание малого мяча в цель-учет.	1	Контрольный в рамках испытаний ГТО	ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, в цель. Бросок набивного мяча (1 кг). Эстафеты с предметами.	Знать: -правилам проведения тестирования метания малого мяча на точность	<p><b>Коммуникативные:</b> -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p><b>Регулятивные:</b> -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели</p> <p><b>Познавательные:</b> - проходить технику метания малого мяча в цель</p>	<p>-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование установки на безопасности</p>	Тест		
----	----------------------------------	---	------------------------------------	--	---	---	--	------	--	--



Подвижные игры										
11	Инструктаж по технике безопасности технике безопасности во время проведения игры. Значение подвижных игр.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	ОРУ типа зарядки, беговые упражнения.. Игры: «Космонавты», «Часовые и разведчики». Линейные эстафеты.	Знатьсамостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<b>Коммуникативные:</b> - слушать и слышать друг друга и учителя, -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого - сохранять заданную цель, <b>Познавательные:</b> -играть в игры - «Космонавты», «Часовые и разведчики».	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий		
12 13	Ведение мяча.. Подвижные игры.	2	Комбинированный. Развитие физических способностей.	ОРУ типа зарядки. Ведение мяча. Игра «Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод». .	Знатьуниверсальным умениям в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	<b>Коммуникативные:</b> - содействовать сверстникам в достижении цели, -устанавливать рабочие отношения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		

14	Ведение мяча-учет. Эстафеты.	1	Контрольный. Развитие физических способностей.	ОРУ. Ведение мяча. Эстафеты с предметами и без предметов. Развитие координационных способностей.	Знать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, - находить необходимую информацию <b>Познавательные:</b> -играть в игры с прыжками	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Тест		
15	Ведение, передача ловля мяча.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении, шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	Знать: вариантам бросков и ловли мяча, правила игры «Передал-садись» Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	<b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, -развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий		
16	Подвижные игры на развитие координации.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	ОРУ типа зарядки, беговые упражнения. Игра «Удочка». Круговая эстафета.	Знать правила игры на развитие координации Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.			Текущий		

17	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	ОРУ типа зарядки, беговые упр. Игры «Берег-море», «Верёвочка под ногами». Круговая эстафета с набивными мячами.	ЗнатьПодвижным играм с бегом, прыжками. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	владение специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		Текущий		
18	Подвижные игры с предметами.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	ОРУ типа зарядки, беговые упр. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами.	Знать: -вариантам бросков и ловли мяча в парах, -правила игры «Салки»	упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		Текущий		
19	Подвижные игры на развитие координации.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	ОРУ типа зарядки, беговые упр. Игры «День и ночь», «Метко в цель». Эстафеты с предметами.	Знатьподвижным играм на развитие координации. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	<b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, -развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий		

					Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.				
20	Подвижные игры с мячом. Эстафеты.	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	ОРУ типа зарядки, беговые упр. Игры «Вызов номеров», «Эстафеты зверей».	Знать подвижным играм с мячом, различным эстафетам Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	<b>Коммуникативные:</b> - слушать и слышать друг друга и учителя, - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, - развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий		
21	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Изучение нового материала Развитие физических способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей».	Знать описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.	<b>Регулятивные:</b> - видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого - сохранять заданную цель, <b>Познавательные:</b> - играть в игры с элементами		Текущий		
22 23	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча.	2	Комбинированный. Развитие физических способностей.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение шагом и бегом с отскоком. Игра «Гонка мячей». Игра «Передал-садись».	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении			Текущий		

24	Ловля и передача мяча от груди.	2	Комбинированный. Развитие физических способностей.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с отскоком. Игра «Подвижная цель».	технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	баскетбола бросать и ловить мяч в парах, - играть в игру «Защита стойки»	-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, -развитие умений не создавать конфликты, -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущий		
25	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Броски в цель (мишень). Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Знать: -вариантам бросков и ловли мяча в парах, -правила игры «Защита стойки» Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и	<b>Коммуникативные:</b> -слушать и слышать друг друга -управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать) <b>Регулятивные:</b> -контролировать свою деятельность по результату, -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого <b>Познавательные:</b> - бросать и ловить	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, -развитие умений не создавать конфликты,	Текущий		

					правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	мяч в парах, - играть в игру «Защита стойки»	-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
26 27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	2	Изучение нового материала. Развитие физических способностей.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».ОРУ типа зарядки. Игра «Запрещённое движение»	Знать: истории гимнастики, ее значение в жизни человека, -правила составления зарядки с гимнастическими палками, Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».	<b>Коммуникативные:</b> - добывать недостающую информацию с помощью вопросов -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, <b>Регулятивные:</b> -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, - находить необходимую информацию <b>Познавательные:</b> -уметь рассказать об истории гимнастики, -выполнять зарядку,	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе	текущий		

28	Строевые упражнения. РДК сила, координация.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. . Игра «Запрещённое движение».	Знать координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> - добывать недостающую информацию с помощью вопросов -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, <b>Регулятивные:</b> -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, - находить необходимую информацию <b>Познавательные:</b>	-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий		
29 30	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	Изучение нового материала. Развитие физических способностей.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Точный	Знать различать и выполнять строевые команды: Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций.	<b>Коммуникативные:</b> -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	развитие мотивов учебной деятельности и	Текущий	4А-14.11 16.11 4В-14.14 16.11 4Г-14.11 15.11	

				поворот».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> -адекватно понимать оценку взрослого и сверстника -сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> - демонстрировать акробатические элементы	осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств			
31	РДК:сила, гибкость Акробатические элементы	1	<b>В рамках испытаний ГТО</b>	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: ОРУ.. Игра «Запрещённое движение». <i>Отжимания</i> (В рамках испытаний ГТО)	Знать акробатическим элементом. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических элементов	<b>Коммуникативные:</b> -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> -определять новый уровень отношений к самому себе как к субъекту деятельности, - сохраняя заданную цель <b>Познавательные:</b> Кувырку вперед Акробатическим элементом	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности	Текущий		
32	Основы теоретических знаний. Кувырок вперед.	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперед; Игра «Быстро по местам».	знать Описывать технику кувырка вперед Осваивать технику кувырка вперед и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при	коммуникации <b>Регулятивные:</b> -определять новый уровень отношений к самому себе как к субъекту деятельности, - сохраняя заданную цель <b>Познавательные:</b> Кувырку вперед Акробатическим элементом	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности	Текущий		



					выполнении кувырка вперёд	<b>Коммуникативные:</b> -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> -осуществлять действие по образцу и заданному правилу -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого <b>Познавательные:</b> -выполнять лазание по канату -демонстрировать тест на гибкость	ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе			
33	Строевые упражнения. РДК: сила, координация.	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Игра «Быстро по местам».	Знать различать и выполнять перестроения из одной шеренги в три шеренги.			Текущий		
34	Лазанье по канату. Гибкость -тест	1	Контрольный в рамках испытаний норм ГТО	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Лазанье по канату . Гибкость-тест. Игра «Не ошибись».	Знать способам лазания по канату. Осваивать технику лазания по канату в 3 приёма. Технику выполнения гибкости Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.			Тест		
35	Лазанье по канату. РДК: гибкость	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по канату. РДК: гибкость. Игра «Посадка картофеля».	знать способам лазания по канату. Осваивать технику лазания по канату в 3 приёма	<b>Коммуникативные:</b> -с достаточной полнотой и		Текущий		

36	Опорный прыжок. РДК: сила, гибкость.	1	Изучение нового материала.  Развитие физических способностей.	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях, соскок. Игра «Лисы и куры».	Знать:  -технике выполнения опорного прыжка -правилам развития гибкости	точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> -осуществлять действие по образцу и заданному правилу	представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий		
37	Опорный прыжок. РДК: сила, гибкость	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении Вскок на козла в упор стоя на коленях, соскок.	Знать:  -технике выполнения опорного прыжка -выявлять и характеризовать ошибки при выполнении опорного прыжка	правило -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого <b>Познавательные:</b> -выполнять опорный прыжок -демонстрировать упражнения на гибкость <b>Коммуникативные:</b> -с достаточной полнотой и	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование эстетических потребностей, ценностей и	Текущий		
38	Опорный прыжок-зачет	1	Контрольный.  Развитие физических способностей	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом-зачет	Знать:  -технике выполнения опорного прыжка	точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого <b>Познавательные:</b>	представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование эстетических потребностей, ценностей и	Контроль техники выполнения.		

39	Лазания и перелезания. Упражнения в равновесии.	1	Изучение нового материала  Развитие физических способностей.	ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадом. Лазания и перелезания	Знать: технике лазания и перелезания Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений в равновесии	-выполнять опорный прыжок	чувств  развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий		
40	Лазания и перелезания. Упражнения в равновесии РДК: сила.	1	Развитие физических способностей	ОРУ в движении. Лазания и перелезания через стопку матов. РДК: сила. Подвижная игра.	Знать:  -технике лазания -что такое «акробатическое соединение»	конкретное содержание и сообщать его в устной форме -добывать недостающую информацию с помощью вопросов <b>Регулятивные:</b> -определять новый уровень отношений к самому себе как к субъекту деятельности <b>Познавательные:</b> -выполнять лазание по г/стенке -перелезать через г/ скаие -упражнения в равновесии	освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий		
41	Лазания и перелезания. Упражнения в равновесии – учет.	1	Контрольный.  Развитие физических способностей	ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами., повороты, соскок. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на коленях. Игра «Верёвочка под ногами»	Знать как лазать по гимнастической стенке как выполняются упражнения в равновесии		освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Тест		
42	Прыжки в скакалку.	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Прыжки в скакалку.	Знать способам прыжков через скакалку Выявлять и характеризовать ошибки при прыжках		развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий		
43	ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке.		Комбинированный.  Развитие физических способностей	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	Знать: технике лазания по гимнастической стенке. Выявлять и характеризовать ошибки при	<b>Коммуникативные:</b> - представлять конкретное	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий		

					выполнении гимнастических упражнений.	содержание и сообщать его в устной форме -добывать недостающую информацию с помощью вопросов <b>Регулятивные:</b> -определять новый уровень отношений к самому себе как к субъекту деятельности <b>Познавательные:</b> -выполнять лазание по г/стенке -перелазить через скаие	освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств			
44	Лазанье по гимнастической стенке.	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	Знать:  -технике лазания -что такое «акробатическое соединение»			Текущий		
45	Висы и упоры.	1	<b>в рамках испытаний ГТО</b>	Построение. Бег 3-4 минуты ОРУ в движении. СБУ Познакомить с техникой выполнения висов и упоров. Подвижная игра. Учет- <i>подтягивание</i> «5» «4» «3» м 5 3 1 д 16 10 6 в рамках испытаний ГТО	Знать: - какие варианты висов существуют и как их выполнять -выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений Взаимодействовать в парах и группах при выполнении строевых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении висов качества.			Текущий		

46	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Изучение нового материала. Развитие физических способностей	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Не ошибись».	Знать: какие варианты висов существуют и как их выполнять Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений Взаимодействовать в парах и группах при выполнении строевых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении висов Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности Развивать физические качества.	<b>Коммуникативные:</b> -добывать недостающую информацию с помощью вопросов - представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме <b>Познавательные:</b> -выполнять различные варианты висов <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Текущий	
----	---------------------------------------	---	--	---	---	---	---	---------	--

						<p>имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>				
47	Висы и упоры. Строевые упражнения	1	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	<p>Знать:</p> <p>какие варианты висов существуют и как их выполняют</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме</p>	развитие умений не создавать конфликты, развитие этических чувств, доброжелательности и	Текущий	4А-28.12 4В-28.12 4Г-27.12	4А 4В 4Г

				правилам. Игра «Не ошибись».	во время выполнения упражнений Взаимодействовать в парах и группах при выполнении строевых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении висов Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	-добывать недостающую информацию с помощью вопросов <b>Регулятивные:</b> -определять новый уровень отношений к самому себе как к субъекту деятельности <b>Познавательные:</b> -выполнять висы и упоры	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.			
48	Висы и упоры. РДК: силы	1	Комплексный  Развитие основных физических способностей	ОРУ иОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках			развитие умений не создавать конфликты, -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий		
<b>Лыжная подготовка</b>										
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе	Знать: Организационным требованиям, применяемым на уроках лыжной подготовки, технику передвижений на лыжах ступающим и скользящим шагом	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, -добывать недостающую информацию с помощью вопросов <b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции, <b>Познавательные:</b>	принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущий		

50	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе.	Знать: технике выполнения и передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом на лыжах технику выполнения поворотов на лыжах прыжком -правила обгона на лыжне	пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок	принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущий		
51	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции до 1 км	Знать технику поворота переступанием на лыжах.	<b>Коммуникативные:</b> -с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> -сохранять заданную цель, -контролировать процесс и	принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущий		
52	Повороты переступанием в движении.	1	Контрольный. Развитие физических способностей	Повороты переступанием в движении .Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход	Знать: -как распределять силы для прохождения дистанции 1км на лыжах,		принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущий		
53	Прохождение дистанции до 1 км	1	Контрольный <b>в рамках испытаний ГТО</b>	Прохождение дистанции до 1км в умеренном темпе. Попеременный двухшажный ход.				тест		



54	Передвижение на лыжах 1км с равномерной скоростью	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	Прохождение дистанции до 1км в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м.	Знать: -как распределять силы для прохождения дистанции 1км на лыжах,  Знать:	оценивать результат своей деятельности <b>Познавательные:</b> -передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с л/палками и без них, - поворачиваться на лыжах переступанием.	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Текущий		
55	Подъем «Лесенкой»	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	Подъёмы «лесенкой» , прохождение дистанции с подъёмами	- как передвигаться на лыжах - подниматься на склон «елочкой» и «лесенкой», -спускаться со склона в основной стойке	<b>Коммуникативные:</b> - добывать недостающую информацию с помощью вопросов <b>Регулятивные:</b> - осуществлять действие по образцу и заданному правилу, -сохранять заданную цель.	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла учения -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Текущий		
56	Подъем «Лесенкой»  Спуски	1	Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	Подъёмы «лесенкой» , спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.				Текущий		
57	Подъем «Лесенкой» «Елочкой»	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.	Знать:  технике выполнения лыжных ходов, -технике подъема на склон «лесенкой», «лесенкой», «елочкой», -технике спуска в основной стойке и	<b>Познавательные:</b> -кататься на лыжах, применяя различные ходы, -спускаться со склона в основной стойке,		Текущий		
58	Торможение «плугом» и «упором» Попеременный двухшажный ход	1	Контрольный. Развитие физических способностей	Торможение «плугом» и «упором» Прохождение дистанции попеременным двух						

				шажным ходом	торможения «плугом» и «упором»	- подниматься на склон «лесенкой», «елочкой», тормозить «плугом»	социальной справедливости и свободе -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.			
59	Торможение «плугом» и «упором» Попеременный двухшажный ход	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей	Торможение «плугом» и «упором» Прохождение дистанции попеременно двухшажным ходом	Знать:	<b>Коммуникативные:</b> - добывать недостающую информацию с помощью вопросов		Текущий		
60	Передвижение на лыжах до 1 км с равномерной скоростью	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	Передвижение на лыжах до 1 км с равномерной скоростью. друг за другом	-как распределять силы для прохождения дистанции 1 км на лыжах,	<b>Регулятивные:</b> - осуществлять действие по образцу и заданному правилу, -сохранять заданную цель.	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла учения	Текущий		
61	Прохождение дистанции до 1,5 км с равномерной скоростью	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	Прохождение дистанции до 1 км. Игры со спусками и подъемами. Торможение.	-технику спуска со склона в низкой стойке, -технику подъема на склон «лесенкой»,	<b>Познавательные:</b> -кататься на лыжах, применяя различные ходы, -спускаться со склона в основной стойке, - подниматься на склон «лесенкой», «елочкой», тормозить «плугом»	-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Текущий		
62	Повороты переступанием в движении	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	Повороты переступанием в движении Игры эстафеты со спусками и подъемами. Торможение.	Знать: технике передвижения на лыжах «змейкой»		социальной справедливости и свободе -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий		
63	Прохождение дистанции до 2 км	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	Прохождение дистанции до 2 км в равномерном темпе, друг за другом по кругу	технике спуска со склона «змейкой», в низкой стойке, правилам подвижных игр на лыжах «Накаты», «Подними предмет»			Текущий		
64	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	Игры-эстафеты со спусками и подъемами. Круговые эстафеты. Игра «Слалом».				Текущий		

65	Прохождение дистанции до 2 км	1	Комбинированный.	Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.	Знать:  -как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, -технику спуска со склона в низкой стойке, -технику подъема на склон «лесенкой»,	<b>Коммуникативные:</b> - эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, -устанавливать рабочие отношения, <b>Регулятивные:</b> -самостоятельно выделять и формировать познавательные цели, -адекватно понимать оценку взрослого	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла учения -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий		
66	Прохождение дистанции до 2 км	1	<b>Контрольный в рамках испытаний ГТО</b>	Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.				-передвигаться на лыжах, -передвигаться на лыжах «змейкой» - подниматься на склон «лесенкой» -спускаться со склона в низкой стойке -тормозить «плугом» -спускаться со склона	тест	
67	Прохождение дистанции до 2,5 км в равномерном темпе	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей	Прохождение дистанции до 2,5 км с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.	Знать: как распределять силы для прохождения дистанции 2,5 км на лыжах, -технику спуска со склона в низкой стойке,	<b>Познавательные:</b> -передвигаться на лыжах, -передвигаться на лыжах «змейкой» - подниматься на склон «лесенкой» -спускаться со склона в низкой стойке -тормозить «плугом» -спускаться со склона	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий		
68	Прохождение дистанции до 2,5 км. в равномерном темпе	1	Развитие физических способностей.	Прохождение дистанции до 2,5 км в быстром темпе Игра «Кто самый быстрый».						Текущий
69	Прохождение дистанции 2,5 км. на время.	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей	Прохождение дистанции 2,5 на время с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.				Тест		

70	Т.Б.Подвижные игры на совершенствование навыков бега.	1	Изучение нового материала.  Развитие физических способностей.	Беседа: ТБО на уроках подвижных игр -рассказать об основных правилах безопасного поведения Медленный бег до 2 мин, ОРУ, СБУ 3Эстафеты с предметами -с б/большими мячами -с гимн/палочками -с обручами	Знать: -как правильно дышать во время бега	<b>Коммуникативные:</b> - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> -контролировать свою деятельность по результату, - адекватно оценивать свои действия и действия партнера <b>Познавательные:</b> - демонстрировать изученные упражнения в эстафетах	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущий		
71	Подвижные игры с мячом.	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	ОРУ с мячами. Медленный бег до 2 мин, ОРУ, СБУ Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей».	знать взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	<b>Коммуникативные:</b> - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> -контролировать	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие доброжелательности и	Текущий		

						свою деятельность по результату, - адекватно оценивать свои действия и действия партнера <b>Познавательные:</b> - демонстрировать изученные упражнения в эстафетах	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
72	Ловля и передача мяча в движении	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей».	Знать описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	<b>Коммуникативные:</b> - слушать и слышать друг друга и учителя, - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> - видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого - сохранять заданную цель, <b>Познавательные:</b> - играть в игры	- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, - принятие и освоение социальной роли обучающегося, - развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущий		
73	Различные способы ловли и передачи мяча.	1	Комбинированный. Развитие физических	ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате.	. Знать описывать разучиваемые технические действия	<b>Коммуникативные:</b> - слушать и	- развитие мотивов учебной деятельности и	Текущий		

			способностей	Игры «Гонка мячей», «Передал-садись».	из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	слышать друг друга и учителя, -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям				
74	Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Конверт», «Передал-садись».	Знать ловить и передавать мяч в движении, по кругу, в квадрате	задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> -видеть ошибку и исправлять ее по указанию	взрослого - сохранять заданную цель, <b>Познавательные:</b> -играть в игры -бросать мяч в кольцо -ловить и передавать мяч в движении	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущий		
75	Броски в кольцо. Подвижные игры.	1	Изучение нового материала. Развитие физических способностей.	ОРУ с мячами. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «вышибалы», «Мяч среднему».	Знать бросать мяч в кольцо. Подвижным играм «вышибалы» «мяч среднему»				Текущий		
76	Броски в кольцо. Подвижные игры.	1	Контрольный. Развитие физических способностей.	ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с	Знать броскам мяча в кольцо Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной	<b>Коммуникативные:</b> - слушать и слышать друг друга	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Оценки			

				мячами. Прыжки в скакалку.	деятельности.	и учителя, -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	бросков		
77	Подвижные игры с малым мячом.	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	ОРУ с мячами. ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Прыжки в скакалку.	Знать взаимодействовать в игровой деятельности. проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.			Текущий		
78	Подвижные игры с мячом.	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол, мини-гандбол по упрощённым правилам.	Знать взаимодействовать в игровой деятельности. проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	<b>Регулятивные:</b> -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого - сохранять заданную цель,		Текущий		
79	Подвижные игры на совершенствование координации движений	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	Знать взаимодействовать в игровой деятельности Владеть мячом в процессе подвижных игр.	<b>Познавательные:</b> -играть в игры -бросать мяч в кольцо -ловить и передавать мяч в движении	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущий		
80	Подвижные игры на совершенствование бега.	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	Знать взаимодействовать в игровой деятельности Владеть мячом в процессе подвижных игр.	<b>Коммуникативные:</b> - слушать и слышать друг друга и учителя, -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями		Текущий		
81	Подвижные игры на совершенствование бега.	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей	ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны и пятнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м.				Текущий		
82	Подвижные игры на совершенствование	1	Комбинированный.  Развитие физических	ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель». Круговая эстафета с				Текущий		

	координации.		способностей	этапом до 150м.		коммуникации.	Развитие			
83	Подвижные игры на совершенствование прыжков.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	Знать взаимодействовать в игровой деятельности Владеть мячом в процессе подвижных игр.	<b>Регулятивные:</b> -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого - сохранять заданную цель, <b>Познавательные:</b> -играть в игры	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		
84	Подвижные игры.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м.				Текущий		
85	Подвижные игры.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м.				Текущий		
<b>Легкая атлетика</b>										
86	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции.	1	Изучение нового материала. Развитие физических способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью.	Знать организационно-методическим требованиям, применяемым на уроках физической культуры, - строевые упражнения, - правила бега на короткие дистанции.	<b>Коммуникативные:</b> -слушать и слышать друг друга, -уметь работать в группе, <b>Регулятивные:</b> - определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, -находить необходимую информацию, <b>Познавательные:</b> - уметь рассказать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование и	Текущий		



						об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках Ф.К., -выполнять строевые упражнения,	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
87	Бег на короткие дистанции. Бег до 30 метров	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	ОРУ. СБУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30м с максимальной скоростью. Подвижные игры	Знать: -правилам проведения тестирования бега 60 м с высокого старта, -правила игр «Салки с домиками», «Салки-дай руку»	<b>Коммуникативные:</b> -обеспечивать бесконфликтную совместную работу, - слушать и слышать друг друга <b>Регулятивные:</b> -адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, -сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> -проходить тестирование бега на 60 м и 30 м с высокого старта, -играть в игры «Салки с домиками», «Салки-дай руку»	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущий		

88	Бег на короткие дистанции. Бег 30м- учет.	1	Контрольный в рамках испытаний ГТО.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег 30 метров- тестирование	Знать:  -правилам проведения тестирования бега 30 м с высокого старта	<p><b>Коммуникативные:</b> -обеспечивать бесконфликтную совместную работу, - слушать и слышать друг друга <b>Регулятивные:</b> -адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, -сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> -проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта -прыгать в длину с места -играть в игры «Волк во рву». -РДК</p>	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Тест			
89	Развитие двигательных качеств(РДК) Разновидности ходьбы.	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы.	Знать - развивать двигательные качества .						
90	Бег на 60 м. Прыжки в длину с места.	1	Развитие физических способностей.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».	Знать - правилам проведения тестирования бега 60 м с высокого старта, -правила игры «Кто дальше прыгнет?»				Текущий		
91	Бег 60м-учет	1	Контрольный в рамках испытаний ГТО	ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».	Знать - правилам проведения тестирования бега 60 м с высокого старта, -правила игры «Кто дальше прыгнет?»			-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Тест		
92	Прыжки в длину с места-учет.	1	Контрольный в рамках испытаний ГТО	ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжки в длину с места-учет. Игра «Волк во рву».					тест		

							на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе			
93	Метание малого мяча в цель.	1	Изучение нового материала. Развитие физических способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Метание малого мяча в цель с 5-6 метров. Игра «Вышибалы».	Знать технику Метание малого мяча в цель. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении Метания Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	<b>Коммуникативные:</b> - эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, <b>Регулятивные:</b> - контролировать свою деятельность по результату, - сохранять заданную цель, <b>Познавательные:</b> - проходить технику метания малого мяча в цель	- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Текущий		
94	Метание малого мяча в цель с расстояния 5-7 метров	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м.	Знать технику Метание малого мяча в цель. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении Метания Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	<b>Коммуникативные:</b> - эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, <b>Регулятивные:</b> - контролировать свою деятельность по результату, - сохранять заданную цель, <b>Познавательные:</b> - проходить технику метания малого мяча в цель	- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Текущий		
95	Метание малого мяча в цель-учёт.	1	Контрольный в рамках испытаний ГТО	ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-7м.	Знать технику Метание малого мяча в цель. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	<b>Коммуникативные:</b> - эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, <b>Регулятивные:</b> - контролировать	- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	тест		

						<p>свою деятельность по результату, - сохранять заданную цель, <b>Познавательные:</b> - проходить технику метания малого мяча в цель</p>	<p>другим людям, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе</p>			
96	Техника бега на длинные дистанции	1	<p>Комбинированный.</p> <p>Развитие физических способностей</p>	<p>разминка, направленная на подготовку к бегу, -бег 1000 м - подвижные игры с элементами спортигр</p>	<p>Знать:</p> <p>-правилам проведения тестирования бега на 1000 м -правила подвижной игры «Догонялки»</p>	<p><b>Коммуникативные</b> Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>			
97	Техника бега на длинные дистанции	1	<p>Комбинированный.</p> <p>Развитие физических способностей</p>	<p>разминка, направленная на подготовку к бегу, -бег 1000 м - подвижные игры с элементами спортигр</p>	<p>Знать:</p> <p>-правилам проведения тестирования бега на 1000 м -правила подвижной игры «Догонялки»</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	Текущий		
98	Техника эстафетного бега	1	<p>Комбинированный.</p> <p>Развитие физических способностей</p>	<p>Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ Высокий старт: ускорения 2х30 м в парах Тест: челночный</p>	<p>Знать:</p> <p>-технике челночного бега, - правила проведения</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной</p>	<p>-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>			

				бег 3x10 м Подвижная игра « День и ночь»	тестирования ч/бега 3x10 м -подвижная игра « День и ночь»	терминологией. <b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	отзывчивости, сочувствия другим людям, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе			
99	Прыжки в высоту	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей	Бег до 3-4 мин, ОРУ, СБУ Обучение технике прыжка в высоту - рассказ и показ техники - выявить толчковую ногу - подводящие упражнения для освоения техники перехода через планку Эстафеты с преодолением препятствий - через барьерчики - через н/ мячи	Знать:  -как правильно определять толчковую ногу - Прыжки в высоту Способом перешагивание.			Текущий		
100	Прыжки в высоту	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей	Бег до 3-4 мин, ОРУ, СБУ Обучение технике прыжка в высоту - рассказ и показ техники - выявить толчковую ногу - подводящие упражнения для освоения техники перехода через планку Эстафеты с преодолением	Знать:  -как правильно определять толчковую ногу			Текущий		

				препятствий - через барьерчики - через н/ мячи						
101	Бег 1 км - тестирование	1	Контрольный в рамках испытаний ГТО	разминка, направленная на подготовку к бегу, -бег 1км на время - подвижные игры с элементами спортигр	Знать: контролировать дыхание во время бега и выполнения контрольных упражнений	<b>Коммуникативные:</b> - эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, <b>Регулятивные:</b> -контролировать свою деятельность по результату, - сохранять заданную цель, <b>Познавательные:</b> -прыгать в длину с разбега на результат, - бегать 1 км на время	-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе	тест		
102	Прыжок в длину с разбега	1	Комбинированный.  Развитие физических способностей	Построение , бег 5-6 мин, ОРУ, СБУ Совершенствование техники метания м/ мяча в цель - 5 попыток, 6-8 м Подвижная игра	Знать технике прыжка в длину с разбега			Текущий		

## 2. Учебно- методическое и материально-техническое обеспечение программы по физической культуре

### Материально- техническое обеспечение по предмету

#### «Физическая культура»

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	

Образовательные программы	Д
Учебно-методические пособия и рекомендации	К
<b><i>Печатные пособия</i></b>	
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
<b><i>Технические средства обучения</i></b>	
Музыкальный центр	Д
Экранно-звуковые пособия	Д
Аудиозаписи	Д
<b><i>Учебно-практическое оборудование</i></b>	
Бревно напольное (длиной 3 м)	П
Козел гимнастический	Д
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
Стенка гимнастическая	П
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)	П
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
Мячи: набивные весом 1, 3, 5 кг; малый (теннисный); малый (мягкий); баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
Палка гимнастическая	К
Скакалка	К
Мат гимнастический	П
Гимнастический подкидной мостик	Д
Коврики: гимнастические	П
Кегли	П
Обруч пластиковый детский	Д
Планка для прыжков в высоту	Д

Стойка для прыжков в высоту	Д
Набор для бадминтона	К
Рулетка измерительная	Д
Лыжи детские (с креплениями и палками)	К
Щит баскетбольный тренировочный	Д
Сетка для переноски и хранения мячей	П
Жилетки игровые с номерами	К
Волейбольная стойка универсальная	К
Сетка волейбольная	Д
Аптечка	Д
<b><i>Игры и игрушки</i></b>	
Стол для игры в настольный теннис	П
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П
<b><i>Оборудование класса</i></b>	
Номера нагрудные	П
Конусы разметочные	П
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Д
Компрессор для накачивания мячей	Д
Весы медицинские	Д
Кубики	П
Мячи для фитнеса	П
Тренажёры (комплект)	П

Д – демонстрационный экземпляр (не менее 1 на класс);

К – полный комплект (для каждого ученика);



- Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

### Учебно- методическое обеспечение программы по физической культуре

1. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 1 класс. – М.:ВАКО, 2017. – 272с. – ( В помощь школьному учителю)
2. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций./ В. И.Лях.- Москва: Просвещение, 2019. – 190.
3. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников В.М.Ляха 1-4 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2021.- 104 с.
4. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. - М.: Высшая школа, 2011. - 349 с.
5. Н.М.Вилкова Справочник учителя физической культуры / сост.Н.М.Вилкова. – Волгоград:Учитель, 2016. – 118с

### Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a>	Образовательный портал «Учеба»
<a href="http://www.uroki.net/docfizcult.htm">http://www.uroki.net/docfizcult.htm</a>	Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a>	Электронный журнал «Курьер образования»
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a>	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a>	Издательский дом «1 сентября»
<a href="http://www.sovsportizdat.ru">http://www.sovsportizdat.ru</a>	Издательский дом «Советский спорт»
<a href="http://teacher.fio.ru">http://teacher.fio.ru</a>	Федерация Интернет-образования
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru">http://minstm.gov.ru</a>	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>	Сайт «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»

### 3 Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся

#### Критерии оценивания подготовленности по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки .

#### ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ

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

**По основам знаний.**

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

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

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **По уровню физической подготовленности.**

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

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе и освобождённые, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

## **Критерии оценки.**

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

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

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

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

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:**

**Мелкие ошибки** – считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движения, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

Старт не из требуемого положения;

Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту.

Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений.

Несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

## **Контрольно-измерительные материалы.**

### **Контрольные тесты-упражнения.**

**1. Бег на короткую дистанцию.** Проводится с целью определения скоростных качеств. Так как основная масса учащихся не имеет сильных мышц спины для удержания наклона в стартовом разгоне, для девочек всех возрастов и для мальчиков и подростков предлагается бег с высокого старта.

**2. Бег на длинную дистанцию (кросс).** Может проводиться как по беговой дорожке, так и в природных условиях по среднепересеченной местности. Минимальный результат оценки достаточно низкий и в связи с этим не будет очень влиять на условия бега. Результаты в соответствии с возрастом участников и дистанции оценивают по таблице.

**3. Прыжки в длину с места.** Упражнение определяет уровень скоростно-силовых качеств и качество прыгучести. Тестирование лучше проводить на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка. Условия проведения: И.п. стоя носками на линии старта - махом рук вперед-вверх выполнить прыжок на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятки любой ноги. Из 3 попыток лучшая идет в зачет. Результаты оценивают с точностью до 1 см.

**4. Подтягивание из вися лежа .** Для выполнения упражнения обычно используют навесные перекладины, которые на нужной высоте подвешивают на гимнастической стенке. Высота перекладины должна быть такой, чтобы участница, упираясь пятками о препятствие и взявшись руками хватом сверху за перекладину, могла, подтянувшись, выйти подбородком выше перекладины. Подтянувшись, таким образом, участница должна полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее подтягивание.

**5. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).** Упражнение выполняют по тем же правилам подсчета. Руки хватом сверху. Маховые рывки и движения не разрешаются.

**6. Наклон вперед из положения сидя на полу у разметки.** Упражнение выполняется для проверки гибкости позвоночника. На полу разметка. Горизонтальная линия длиной 60 – 70 см и вертикальная, которая делит горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка «0», далее по вертикальной идет разметка через 1 см: вверх до 20 – 25 см, внизу – до 10 – 15 см. результаты от линии вверх – со знаком «+», а от «0» вниз – со знаком «-». Перед выполнением упражнения участник садится на пол так, чтобы пятки ног находились рядом с горизонтальной линией, но ее не касались. Расстояние между пятками 30 – 40 см (т.е. равно примерно ширине плеч). Размеченная (вертикальная) линия должна быть в середине между пятками. Для того чтобы во время наклонов участник не сгибал колени, два помощника придерживают колени, прижимая их к полу. Выполняют 3 разминочных наклона, касаясь пальцами пола вдоль разметки, а четвертый наклон – зачетный. Результат может быть положительным и отрицательным. Положительным – если участник при выполнении упражнения пересек горизонтальную линию, и отрицательный – если кончики пальцев до линии не дошли. Измерение производится с точностью до 1 см. Результат оценивается по таблице.

**7. Гимнастический мост.** Упражнение выполняют для проверки гибкости позвоночника у девочек. Условия выполнения: девочки 11 лет – со страховкой и помощью (при возвращении в И.п.); 12 – 13 лет – самостоятельно, стоя на гимнастическом мате; 14 – 15 лет – самостоятельно стоя на полу; девушки 16 – 17 лет – с использованием гимнастической стенки при опускании на мост и возвращение в И.п. Для страховки можно использовать гимнастический мат. В этом упражнении учитывается количество правильных выполнений. Результат оценивается по таблице. Мальчики: И.п. – лежа на спине на гимнастическом мате. Согнув ноги и поставив руки ладонями у плеч, выйти на гимнастический мост и опуститься на голову. Сделав 3 покачивания вперед-назад, опуститься на спину и снова проделать те же движения. Учитывается количество правильных выполнений.

**8. Преодоление полосы препятствий в зале.** Полоса препятствий составляется из гимнастических снарядов и другого оборудования. Для всех возрастов полоса состоит из 5 препятствий. В зависимости от оснащения спортивного зала, его размеров, учитель самостоятельно может составить полосу препятствий из упражнений, пройденных на уроках ФК, соответственно определяя сложность для каждого из них. Порядок прохождения может быть следующий:

1. Акробатическое упражнение.
2. Прыжок на снаряд (стопка гимнастических матов и т.п.) заданным способом прыжка и соскока.
3. Равновесие на бревне (на рейке гимнастической скамейки).
4. Пролезание, подлезание и залезание (различные).
5. Метание в цель с заданного расстояния. Расстояние до цели для каждого возраста учитель определяет самостоятельно. Допускается не более 4 ошибок.

**9. Лыжные гонки.** Соревнования проводят по среднепересеченной местности в соответствии с правилами соревнований. В зависимости от подготовленности учащихся соревнования могут проходить по любой из предложенных дистанций. Результат оценивается по таблице.

**10. Поднимание туловища.** Выполняется из положения лежа на спине на полу или на гимнастическом мате за 30 сек. И.п. – лежа, ноги зафиксированы носками у нижней рейке гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. Участник поднимается до положения, сидя (вертикально), касается локтями коленей и снова ложиться. Учитывается количество правильных повторений. Результат оценивается по таблице.

**11. Челночный бег 3 x 10 м.** В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. 2 кубика лежат на линии старта. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта, и ставит вперед одну ногу у линии старта. По команде «Внимание!» он наклоняется и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до финиша и кладет кубик на линию, возвращается за вторым кубиком и также кладёт его на линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключают в момент, когда 2 кубик коснется пола. Броски кубика и размещение его до линии финиша запрещается.

**12. Прыжки через скакалку.** Упражнение выполняют с вращением скакалки вперед на количество выполненных прыжков за 1 мин. При задевании ног скакалкой и вынужденной остановке участник продолжает прыжки. Общее количество прыжков, выполненное за указанное время.

### Уровень физической подготовленности учащихся

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	<b>БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ</b>		
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

#### 4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165–р утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

**Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

#### 3. Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы Мальчики			Девочки			Физические качества, прикладные навыки и умения
		Уровень сложности			Уровень сложности			
		Бронзовый Ознак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	

	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	Сила
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	, +4	+8	+3	+5	+11	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	Скоростно-силовые возможности
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	Прикладные навыки

#### Участники тестирования

Уровень сложности

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса

#### Мальчики

Бронзовый знак отличия

5

5

#### Серебряный знак отличия

5

5

#### Золотой знак отличия

6

6

#### Девочки

Бронзовый знак отличия

5

5

#### Серебряный знак отличия

5

5

#### Золотой знак отличия

6

6

### Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

#### Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	15 мин 6 дней в неделю	90
2.	Образовательная деятельность по предмету "Физическая культура"	45 мин 3 дня в неделю	135
3.	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4.	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в	50



5. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях
  6. Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях
- В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

неделю

45 мин 2 занятия в 90  
неделю

Выходные дни по 60 120  
мин