

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
ОГАОУ многопрофильный лицей №20

РАССМОТРЕНО Предметной кафедрой учителей начальных классов	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР	УТВЕРЖДЕНО Директор
Щеголькова Л.А. Протокол №____ От « » 2024 г.	Халилова Г.С. Протокол №____ От « » 2024 г.	Борисова З.С. Приказ №____ от « » 2024 г.

Коррекционно-развивающая программа
по физической культуре
для обучающихся 3 класса
с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР)
вариант 7.2

на 2023-2024 уч. год

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащегося 3 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучающего по программе с задержкой психического развития (ЗПР) (вариант 7.2) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598)
2. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства Просвещения РФ «Об утверждении ФАП НОО для детей с ОВЗ от 24.11.2022 г. № 1023»
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) ОГАОУ многопрофильного лицея № 20.
5. Учебным планом ОГАОУ многопрофильного лицея № 20 на 2023-2024 учебный год.
6. Приказ Министерства Спорта 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 на 16 ноября 2015 года).

Программа составлена в соответствии с требованиями ПМПК детей с ОВЗ, обучающихся в школе.

Представленная программа, сохраняя основное содержание образования, принятое для общеобразовательной школы, отличается тем, что предусматривает коррекционную направленность обучения.

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 ребёнку 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-osobymi-obrazovatelnyimi-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.

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», «Лыжные 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 культура¹ для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастными 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:

- —Корригирующие упражнения¹- пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов;

- —Коррекционные игры¹ - 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 3 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 утяжеленного 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 лёгкой атлетики: Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах 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 вперёд (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; поднятие 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 («катор», «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; поднятие 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

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

приложение к рабочей программе

1 Календарно-тематическое планирование 3 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов / план / факт	Тип урока	Формы организации учебно-познавательной деятельности	Планируемые результаты			Систематический контроль	Дата проведения	
					Предметные	Метапредметные	Личностные		план	факт
Легкая атлетика										
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 применения	Коммуникативные: - слушать и слышать друг друга, - уметь работать в группе, Регулятивные: - определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, - находить необходимую информацию, Познавательные: - уметь рассказать	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	Текущий		

					правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках Ф.К., -выполнять строевые упражнения, упражнения в движении.	культуре и здоровье как факторах 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 и в парах и группах при разучивании упражнений.	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	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и		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.	и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	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	достаточной полнотой и точно выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять	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	Контроль в рамках испытаний ГТО	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	задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Тест		
7	Челночный бег 3x10 метров.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	ОРУ на месте, прыжковые упр. Техника челночного бега 3x10 метров. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Знать: -технике челночного бега, - правила проведения тестирования ч/бега 3x10 м контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений	упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание	сти, сочувствия другим людям, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Текущий		

					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	важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе			
8	Челночный бег 3x10 метров-учет	1	Контроль ный в рамках испытаний ГТО	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.	Коммуникативные: - представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, -добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: - проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности и Познавательные: - 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	Тест		

							установки на 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 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	Коммуникативные: -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии и с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: - самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели Познавательные: - 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>Коммуникативные: -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии и с задачами и условиями коммуникации</p> <p>Регулятивные: - самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели</p> <p>Познавательные: - проходить технику метания малого мяча в цель</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	Тест		
Подвижные игры				ОРУ типа	Знатьсамостоят	Коммуника	Формирова	Те		

1 1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры. Значение подвижных игр.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	зарядки, беговые упражнения. Игры: «Космонавты», «Часовые и разведчики». Линейные эстафеты.	ельной 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.	тивные: - слушать и слышать друг друга и учителя, - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: - видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого - сохранять заданную цель, Познавательные: - играть в игры - «Космонавты», «Часовые и разведчики».	ние 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	ку щ ий		
1 2 1 3	Ведение мяча.. Подвижные игры.	2	Комбинированный. Развитие физических способностей.	ОРУ типа зарядки. Ведение мяча. Игра «Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод».	Знать универсальным умениям в самостоятельно й организации и проведении подвижных игр.	Коммуникативные: - содействовать сверстникам в достижении цели, - устанавлива	ние эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и	Те ку щ ий		
1	Ведение	1	Контроль	ОРУ.	Знать правил	устанавлива	ние и	Те		

4	мяча-учет. Эстафеты.		ный. Развитие физических способностей.	Ведение мяча. Эстафеты с предметами и без предметов. Развитие координационных способностей.	и условиям проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	ть рабочие отношения Регулятивные: - самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, - находить необходимую информацию Познавательные: -играть в игры с прыжками	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	ст		
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.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками и 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	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных 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 правилам игры на развитие координации Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия,	и и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью	-развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий		

					составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные:				
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.	Знать: Подвижные игры 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.	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. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсаль-	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, -развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	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»	на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного 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	Знать: подвижные игры на развитие координации. Осваивать универсальные умения в самостоятельно	своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсаль-		Текущий		

				предметами.	й 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.	ых умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, - развитие навыков сотрудничества со сверстника			
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.	Коммуникативные: - слушать и слышать друг друга и учителя, - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	ми и взрослыми в различных 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	Знать описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические	Регулятивные: - видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого - сохранять заданную	-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, -развитие умений не создавать	Текущий		

				мячей».	действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении 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.	цель, Познавательные: -играть в игры -играть в игры с элементами баскетбола бросать и ловить мяч в парах, - играть в игру «Защита стойки»	конфликты , -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям 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 развитие мотивов			
2 2 2 3	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».				Текущий		
2 4	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».				Текущий		
2 5	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	Коммуникативные: -слушать и слышать друг друга -управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать) Регулятивные: - контролировать свою деятельность		Текущий		

					<p>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. Развивать физические качества.</p>	<p>ь по результату, -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого</p> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросать и ловить мяч в парах, - играть в игру «Защита стойки» 	<p>учебной деятельности и осознание личностно о смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о</p>			
2627	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	2	Изучение нового материала. Развитие физических способностей.	<p>Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».ОРУ типа зарядки. Игра «Запрещённое движение»</p>	<p>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!».</p>	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добывать недостающую информацию с помощью вопросов - представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, - находить необходимую информацию 	<p>нравственных нормax социальной справедливости и свободе - формирование эстетических потребностей и чувств развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностно о смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p>	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 акробатических 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.	ю Познавательные: -уметь рассказать об истории гимнастики, -выполнять зарядку, Коммуникативные: - добывать недостающую информацию с помощью вопросов - представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Регулятивные: - самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, - находить необходимую информацию Познавательные:	-развитие самостоятельности 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	Текущий		
2930	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 акробатических комбинаций. Осваивать универсальные	ю Познавательные: Коммуникативные:	и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Текущий	4А-14.11 16.11 4В-14.14 16.11 4Г-14.11 15.11	

				поворот».	умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	-с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств			
3 1	РДК:сила, гибкость Акробатические элементы	1	В рамках испытаний ГТО	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: ОРУ.. Игра «Запрещённое движение». <i>Отжимания</i> (В рамках испытаний ГТО)	Знать акробатическим элементам. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических элементов	Регулятивные: -адекватно понимать оценку взрослого и сверстника -сохранять заданную цель. Познавательные: - демонстрировать акробатические элементы	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	Текущий		
3 2	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 вперёд Осваивать технику кувырка вперёд и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении кувырка вперёд	Коммуникативные: -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: -определять новый уровень отношений к самому себе как к	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	Текущий		
3 3	Строевые упражнения	1	Комбинированный.	Основы теоретически	Знать различать и выполнять			Теку		

	я. РДК: сила, координация.		Развитие физических способностей.	х знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Игра «Быстро по местам».	перестроения из одной шеренги в три шеренги.	субъекту деятельности, -сохраняя заданную цель Познавательные: Кувырку вперед Акробатическим элементам	свободе - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	щ ий		
3 4	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».	Знатьспособам лазания по канату. Осваивать технику лазания по канату в 3 приёма. Технику выполнения гибкости Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Коммуникативные: -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: -	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	Те ст		
3 5	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	- осуществлять действие по образцу и заданному правилу -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого Познавательные: -выполнять лазание по канату - демонстрировать тест на гибкость	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Те ку щ ий		
3 6	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			Те ку щ ий		
3 7	Опорный прыжок.	1	Комбинированный. Развитие	ОРУ с предметами. Строевые	Знать: -технике	Коммуника		Те ку щ		

	РДК: сила, гибкость		физических способностей.	упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении Вскок на козла в упор стоя на коленях, соскок.	выполнения опорного прыжка -выявлять и характеризовать ошибки при выполнении опорного прыжка	Формативные: -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: -осуществлять действие по образцу и заданному правилу -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого Познавательные: -выполнять опорный прыжок - демонстрировать упражнения на гибкость	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 развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие	ий		
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	Формативные: -осуществлять действие по образцу и заданному правилу -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого Познавательные: -выполнять опорный прыжок - демонстрировать упражнения на гибкость Коммуникативные: -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: -осуществлять действие по образцу и заданному правилу -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Контроль техники выполнения, -развитие самостоятельности 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	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	Формативные: -выполнять опорный прыжок - демонстрировать упражнения на гибкость Коммуникативные: -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: -осуществлять действие по образцу и заданному правилу -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие	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»	Формативные: -выполнять опорный прыжок - демонстрировать упражнения на гибкость Коммуникативные: -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: -осуществлять действие по образцу и заданному правилу -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие	Текущий		
41	Лазания и перелезания. Упражнения в	1	Контрольный. Развитие физических	ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и	Знать как лазать по гимнастической стенке как	Формативные: -выполнять опорный прыжок - демонстрировать упражнения на гибкость Коммуникативные: -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: -осуществлять действие по образцу и заданному правилу -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие	Тест		

	равновесии –учет.		способностей	выпадами., повороты, соскок. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на коленях. Игра «Верёвочка под ногами»	выполняются упражнения в равновесии	-видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого Познавательные: -выполнять опорный прыжок	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			
4 2	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	Коммуникативные: -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме -добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: -определять новый		Текущий		
4 3	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: технику лазания по гимнастической стенке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	уровень отношений к самому себе как к субъекту деятельности и Познавательные: -выполнять лазание по г/стенке -перелазить через г/скакалку -упражнения в равновесии	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие самостоятельности и личной	Текущий		
4 4	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		
4 5	Висы и упоры.	1	в рамках испытаний ГТО	Построение. Бег 3-4 минуты ОРУ в движении. СБУ Познакомить с техникой	Знать: - какие варианты висов существуют и как их выполнять -выявлять и			Текущий		

				<p>выполнения висов и упоров. Подвижная игра. Учет-подтягивание «5» «4» «3» м 5 3 1 д 16 10 6 в рамках испытаний ГТО</p>	<p>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.</p>	<p>Коммуникативные: - представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме -добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: -определять новый уровень отношений к самому себе как к субъекту деятельности Познавательные: -выполнять лазание по г/стенке -перелазить через г/скаие</p>	<p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4 6	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.	Коммуникативные: -добывать недостающую информацию с помощью вопросов - представляет конкретное содержание и сообщать его в устной форме Познавательные: -выполнять различные варианты висов Регулятивные: 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	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	Текущий
--------	-----------------------------------	---	---	---	--	---	--	---------

					<p>на основе освоенных знаний и 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> <p>Коммуникативные: - представлять конкретное содержание</p>	и упорства в			
4 7	Висы и упоры. Строевые упражнения	1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. правила. Игра «Не ошибись».	<p>Знать: какие варианты висов существуют и как их выполнять</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении строевых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении</p>	<p>развитие умений не создавать конфликты</p> <p>-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	Текущий	4А-28.12 4В-28.12 4Г-27.12	4А 4В 4Г

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	висов Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности Знать: Организационным	и сообщать его в устной форме -добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: -определять новый уровень отношений к самому себе как к субъекту деятельности Познавательные:	развитие умений не создавать конфликты, -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий		
Лыжная подготовка										
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	требованиям, применяемым на уроках лыжной подготовки, технику передвижений на лыжах ступающим и скользящим шагом Знать: технике выполнения и передвижения попеременным и	Коммуникативные: -выполнять висы и упоры эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	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.	одновременным двухшажным ходом на лыжах технику выполнения поворотов на лыжах прыжком -правила обгона на лыжне	кооперации, работать в группе, -добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: владеть	принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие этических чувств, доброжелательности и	Текущий		

5 1	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.	средствами саморегуляции, Познавательные: пристегивать крепления, передвигаться	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущий		
5 2	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,	скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок	принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие этических чувств, доброжелательности	Текущий		
5 3	Прохождение дистанции до 1 км	1	Контрольный в рамках испытаний ГТО	Прохождение дистанции до 1км в умеренном темпе. Попеременный двухшажный ход.	Знать: -как распределять силы для прохождения дистанции 1км на лыжах,	Коммуникативные: -с достаточно полной и точностью выражать свои мысли в соответствии	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	тест		
5 4	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 передвигаться на лыжах - подниматься на склон «елочкой» и «лесенкой», -спускаться со склона в основной стойке	и с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: -сохранять заданную цель, - контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности и	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Текущий		
5 5	Подъем «Лесенкой	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	Подъемы «лесенкой», прохождение дистанции с подъемами	Знать:	Познавательные: - передвигаться на лыжах ступающим	-развитие мотивов учебной деятельности и	Текущий		

			тей									
56	Подъем «Лесенкой» Спуски	1	Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	Подъёмы «лесенкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.	технике выполнения лыжных ходов, -технике подъема на склон «лесенкой», «лесенкой», «елочкой», -технике спуска в основной стойке и торможения «плугом» и «упором» Знать: -как распределять силы для прохождения дистанции 1 км на лыжах, -технику спуска со склона в низкой стойке, -технику подъема на склон «лесенкой»,	и скользящим шагом с л/палками и без них, - поворачиваться на лыжах переступанием. Коммуникативные: - добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: - осуществлять действие по образцу и заданному правилу, -сохранять заданную цель. Познавательные: -кататься на лыжах, применяя различные ходы, -спускаться со склона в основной стойке, - подниматься на склон «лесенкой», «елочкой», тормозить «плугом»	осознание смысла учения -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных 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. -развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла учения -развитие навыков сотрудничества со	Текущий				
57	Подъем «Лесенкой» «Елочкой»	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	Подъёмы «лесенкой» и «елочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.				Текущий				
58	Торможение «плугом» и «упором» Попеременный двухшажный ход	1	Контроль. Развитие физических способностей	Торможение «плугом» и «упором» Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом				Знать: -как распределять силы для прохождения дистанции 1 км на лыжах, -технику спуска со склона в низкой стойке, -технику подъема на склон «лесенкой»,	Текущий			
59	Торможение «плугом» и «упором» Попеременный двухшажный ход	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	Торможение «плугом» и «упором» Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом				Знать: технике передвижения на лыжах «змейкой» технике спуска со склона «змейкой», в низкой стойке, правилам	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			Текущий					
61	Прохождение дистанции до 1,5 км с равномерной скоростью	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	Прохождение дистанции до 1км. Игры со спусками и подъемами. Торможение.			Текущий					
62	Повороты переступанием в движении	1	Комбинированный. Развитие физических	Повороты переступанием в движении Игры эстафеты со			Текущий					

			способностей.	спусками и подъёмами. Торможение.	подвижных игр на лыжах «Накаты», «Подними предмет»	Коммуникативные: - добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: - осуществлять действие по образцу и заданному правилу, -сохранять заданную цель. Познавательные: -кататься на лыжах, применяя различные ходы, -спускаться со склона в основной стойке, - подниматься на склон «лесенкой», «елочкой», тормозить «плугом»	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.			
63	Прохождение дистанции до 2 км	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	Прохождение дистанции до 2 км в равномерном темпе, друг за другом по кругу				Текущий		
64	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	Игры-эстафеты со спусками и подъёмами. 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 подъёма на склон	Коммуникативные: - эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, - устанавливать рабочие отношения,	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла учения -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Текущий		
66	Прохождение дистанции до 2 км	1	Контрольный в рамках испытаний ГТО	Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.				те ст		

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.	«лесенкой», Знать: как распределять силы для прохождения дистанции 2,5 км на лыжах, -технику спуска со склона в низкой стойке,	Регулятивные: - самостоятельно выделять и формировать познавательные цели, - адекватно понимать оценку взрослого Познавательные: - передвигаться на лыжах, - передвигаться на лыжах «змейкой» - подниматься на склон «лесенкой» - спускаться со склона в низкой стойке - тормозить «плугом» - спускаться со склона	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		
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			

7 0	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 гимна/палочками -с обручами	Знать: -как правильно дышать во время бега	Коммуникативные: - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии и с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: - контролировать свою деятельность по результату, - адекватно оценивать свои действия и действия партнера Познавательные: - 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 различных социальных ситуациях	Текущий		
7 1	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 взаимодействие в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Коммуникативные: - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии и с задачами и условиями коммуникации	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося,	Текущий		

						<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать свою деятельность по результату, - адекватно оценивать свои действия и действия партнера <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать изученные упражнения в эстафетах 	-развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
7 2	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.	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - слушать и слышать друг друга и учителя, -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого - сохранять заданную цель, <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -играть в 	-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		

						игры				
7 3	Различные способы ловли и передачи мяча.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Гонка мячей», «Передал-садись».	. 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.	Коммуникативные: - 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, - принятие и освоение социальной роли обучающегося, - развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущий	05.03	
7 4	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	Регулятивные: - видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого - сохранять заданную	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущий	06.03	

7 5	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. Подвижные игры «вышибалы» «мяч среднему»	цель, Познавательные: -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	07.03	
7 6	Броски в кольцо. Подвижные игры.	1	Контроль. Развитие физических способностей.	ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Прыжки в скакалку.	Знать броскам мяча в кольцо Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Коммуникативные: - слушать и слышать друг друга и учителя, -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: -видеть ошибку и исправлять ее по указанию	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Оценки	12.03	
7 7	Подвижные игры с малым мячом.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей.	ОРУ с мячами. ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Прыжки в скакалку.	Знать взаимодействие в игровой деятельности. проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.			Текущий	13.03	
7 8	Подвижные игры с	1	Комбинированный.	ОРУ с мячами. Игра в мини-	Знать взаимодействие в игровой			Текущий	14.03	

	мячом.		Развитие физических способностей.	баскетбол, мини-гандбол по упрощённым правилам.	деятельности. проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	взрослого - сохранять заданную цель, Познавательные: -играть в игры	другим людям	ий		
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 взаимодействие в игровой деятельности Владеть мячом в процессе подвижных игр.	-бросать мяч в кольцо -ловить и передавать мяч в движении	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Текущий	19.03	
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 взаимодействие в игровой деятельности Владеть мячом в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: - слушать и слышать друг друга и учителя, -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: -видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого - сохранять заданную цель, Познавательные: -играть в игры	-принятие и освоение социальной роли обучающегося, -развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущий	20.03	
81	Подвижные игры на совершенствование бега.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны и пятнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м.			и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущий	21.03	
82	Подвижные игры на совершенствование координации.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель». Круговая эстафета с этапом до 150м.			Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания	Текущий	26.03	
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 взаимодействие в игровой деятельности Владеть мячом в процессе подвижных игр.			Текущий	27.03	

84	Подвижные игры.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м.			и соперничества чувств других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текучий	28.03	
85	Подвижные игры.	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м.	Знать взаимодействие в игровой деятельности Владеть мячом в процессе подвижных игр.			Текучий	02.04	
Легкая атлетика										
86	Техника безопасности на уроках легкой 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.	Коммуникативные: - слушать и слышать друг друга, - уметь работать в группе, Регулятивные: - определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, - находить необходимою информацию, Познавательные: - уметь рассказать об организационно-методических требованиях	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 чувств других людей. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Текучий	03.04	

						, применяем ых на уроках Ф.К., -выполнять строевые упражнения ,	трудолюбия и упорства в достижении поставленно й цели.			
87	Бег на короткие дистанции . Бег до 30 метров	1	Комбинир ованный. Развитие физическ их способнос тей.	ОРУ. СБУ. Разновиднос ти ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30м с максимально й скоростью. Подвижные игры	Знать: -правилам проведения тестирования бега 60 м с высокого старта, -правила игр «Салки с домиками», «Салки-дай руку»	Коммуника тивные: - обеспечиват ь бесконфлик тную совместную работу, - слушать и слышать друг друга Регулятивн ые: -адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, -сохранять заданную цель Познавател ьные: -проходить тестировани е бега на 60 м и 30 м с	-развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личностног о смысла учения, -принятие и освоение социально й роли обучающег ося, -развитие доброжела тельности и эмоционал ьно- нравственн ой отзывчивос ти, сочувствия другим людям	Те ку щ ий	04.04	
88	Бег на короткие дистанции . Бег 30м- учет.	1	Контроль ный в рамках испытани й ГТО.	ОРУ. Разновиднос ти ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег 30 метров- тестирование	Знать: -правилам проведения тестирования бега 30 м с высокого старта	высокого старта, -играть в игры «Салки с домиками», «Салки-дай руку»	-развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личностног о смысла учения,	Те ст	16.04	
89	Развитие двигатель ных качеств(Р ДК) Разновидн	1	Комбинир ованный. Развитие физическ их	ОРУ. Разновиднос ти ходьбы. Ходьба по разметкам. Чередование бега и	Знать - развивать двигательные качества .	Коммуника тивные:	-принятие и освоение социально й роли обучающег ося,		17.04	

	ости ходьбы.		способностей.	ходьбы.		- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, - слушать и слышать друг друга Регулятивные: - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, - сохранять заданную цель Познавательные: - проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта - прыгать в длину с места - играть в игры «Волк во рву». - РДК	- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям - 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			
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?»			Тестуший	18.04	
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?»			Тест	23.04	
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	24.04	

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	- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, Регулятивные: - контролировать свою деятельность по результату, - сохранять заданную цель, Познавательные: - 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	25.04	
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 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	- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, Регулятивные: - контролировать свою деятельность по результату, - сохранять заданную цель, Познавательные: - 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	02.05	
95	Метание малого мяча в цель-учёт.	1	Контроль 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	Коммуникативные: - эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, Регулятивные: - контролировать свою деятельность по	-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, -развитие самостоятельности и личной	тест	07.05	

						результату, - сохранять заданную цель, Познавательные: -проходить технику метания малого мяча в цель	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе			
96	Техника бега на длинные дистанции	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	разминка, направленная на подготовку к бегу, -бег 1000 м - подвижные игры с элементами спортигр	Знать: -правилам проведения тестирования бега на 1000 м -правила подвижной игры «Догонялки»	Коммуникативные 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, владение специальной терминологией.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		08.05	
97	Техника бега на длинные дистанции	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	разминка, направленная на подготовку к бегу, -бег 1000 м - подвижные игры с элементами спортигр	Знать: -правилам проведения тестирования бега на 1000 м -правила подвижной игры «Догонялки»	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущей	14.05	
98	Техника эстафетного бега	1	Комбинированный. Развитие физических способностей	Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ Высокий старт: ускорения 2х30 м в парах Тест: челночный бег 3х10 м Подвижная игра «День и	Знать: -технике челночного бега, - правила проведения тестирования ч/бега 3х10 м -подвижная игра «День и ночь»	Регулятивные: Умение организовать	-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,		15.05	

				ночь»		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.	-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	16.05	
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 Знать: контролировать	Коммуникативные: - эффективно		Текущий	21.05	

				ем препятствий - через барьерчики - через н/мячи	ь дыхание во время бега и выполнения контрольных упражнений	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, Регулятивные: - контролировать свою деятельность по результату, - сохранять заданную цель,				
10 1	Бег 1 км - тестирование	1	Контроль в рамках испытаний ГТО	разминка, направленная на подготовку к бегу, - бег 1 км на время - подвижные игры с элементами спортигр	Знать технику прыжка в длину с разбега	Познавательные: - 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	22.05	
10 2	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				Текущий	23.05	

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
Печатные пособия	
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Экранно-звуковые пособия	Д
Аудиозаписи	Д
Учебно-практическое оборудование	
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
Игры и игрушки	
Стол для игры в настольный теннис	П
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П
Оборудование класса	
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, 2014. – 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, 2016.- 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
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре.1-4 классы. Универсальное издание. - М: Вако, 2010. - 400 с.
7. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. -М.: Просвещение, 2013. - 144 с.
8. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования /В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2010. - 144 с.

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал

http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
http://www.courier.com.ru	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru	Федерация Интернет-образования
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.fizkulturavshkole.ru	Сайт «Физическая культура в школе»
http://www.shkola-press.ru	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 освобожденные, 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 особенного 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 среднeperесеченной 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 виса лежа (девочки 5 – 7 классов). 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 виса 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 возвращении 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:

Мальчики				
№	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.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперед сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10

9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.30	8.00	8.30
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.

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание в/перекладина	2	3	5	-	-	-

	или подтягивание н/перекладина	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Достать пол ладоням	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Достать пол ладоням
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7