

Рабочая ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для 3 класса

разработана на основе примерной программы ФГОС основной школы и программы по физической культуре под редакцией В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания»

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. № 373, изменениями, внесёнными в ФГОС НОО, утверждёнными приказом МОиН РФ от 26.11.2010г. № 1241, Примерной основной образовательной программой НОО, рекомендованной письмом МО и Н РФ от 16.08.2010г. № 03-48, Основной образовательной программой НОО ГБОУ Школа № 1251 имени генерала Шарля де Голля, утверждённой приказом № 1 от 31.08.2015г. тематическим планированием авторов системы учебников «Школа 2100».

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

Предметные:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

Личностные:

Формирование

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- познавательных интересов.

Развитие:

- мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- творческих возможностей учащихся.

Метапредметные:

Овладение

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

Умение

- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Коррекционные:

- Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы.
- Развивать мелкую, общую, моторику; ориентировку в пространстве.
- Развивать координацию, двигательные умения и навыки.
- Развивать чувство темпа и ритма.
- Формировать правильную осанку.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, 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 корректируются 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.

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.

3.Место предмета в учебном плане ОУ:

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». С этой целью в **ГБОУ Школа № 1251 имени генерала Шарля де Голля** третий час учебного предмета «Физическая культура» проводят учителя начальных классов.

Уровень обучения базовый.

Особенности преподавания данного предмета.

Особенностью данной программы образовательной области «Физическая культура» является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся; материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Содержание учебного предмета

состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Содержание учебного материала базового компонента состоит из разделов:

- “Основы знаний о физкультурной деятельности” (информационный компонент учебного предмета),
- “Способы физкультурной деятельности” (операциональный компонент учебного предмета),
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебного предмета).

УМК, на основе которого ведётся физическая культура:

В основу программы положено Методическое обеспечение к программе это учебники для начального уровня изучения физической культуре (1 – 4кл.). Учебно-методический комплекс представлен: учебником «Физическая культура 1-2 классы» книга 1 и учебником «Физическая культура 3-4 классы» книга 2 , авторов Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадына издательство «БАЛАСС» 2011 год.

УМК соответствует Федеральному перечню учебников, утверждённому приказом МО и Н РФ от 27.12.2012 года №2885.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Решая задачи физического воспитания, данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность труда** и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

Личностные результаты

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. Содержание учебного предмета

Учебно-тематический план.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по физической культуре в 1-4 классах (при трехразовых занятиях в неделю)

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | II | III | IV |
|-------|--|---------------------------|-----|-----|-----|
| | | Класс | | | |
| | | 1 | | | |
| 1 | Базовая часть | 76 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 19 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 40 | 42 | 42 | 42 |
| 2 | Вариативная часть | 23 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 23 | 24 | 24 | 24 |
| | Итого: 405 ч. | 99 | 102 | 102 | 102 |

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Содержание раздела «Основы знаний о физкультурной деятельности» 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)

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

«Основы знаний о физкультурной деятельности»

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе занятий в течении учебного года.

Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

В познавательной деятельности:

- Использование наблюдений, измерений и моделирования;
- Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- Исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- Умение составлять комплексы, планы.

В рефлексивной деятельности:

- Самостоятельная организация учебной деятельности;
- Владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течении учебного года .

Самостоятельные занятия:

Составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения:

За физическим развитием и физической подготовленностью, измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения:

Организация и проведение подвижных и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие; всестороннюю физическую подготовку; укрепление здоровья школьников и включает в себя (*физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельности*).

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на освоение “Жизненно важных навыков и умений” и “Общеразвивающих упражнений” с различной функциональной направленностью, которые согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания для каждого класса, по признакам функционального воздействия на коррекцию и развитие основных физических качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.

“Жизненно важные навыки и умения”:

- Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелазания, использование их в различных условиях, преодоления естественных и искусственных препятствий.
- Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки, опорные прыжки, прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).
- Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувырки, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки

“Общеразвивающие упражнения”:

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
- Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).
- Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц стопы.
- Система упражнений с большими и малыми мячами, которая составляет своеобразную «школу мяча».

- Упражнения для развития дыхания

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

- Гимнастика для глаз. (Снятие зрительного напряжения, предупреждение зрительно-психогенного и зрительно-вегетативного утомления, профилактика близорукости)

Включает в себя до 5 упражнений и проводятся под музыку в течение 3-5 минут

- упражнения массажа, растираний
- гимнастика по методу Г.А. Шичко
- упражнения по методике В.А.Ковалёва
- упражнения на внимание с использованием тренажёров
- работа со зрительными метками

2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

“Гимнастика с основами акробатики “:

- Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи; гимнастическая комбинация; опорный прыжок.
- Гимнастические упражнения прикладного характера; передвижение по гимнастической стенке.
- Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

“Легкая атлетика “:

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

- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.
- Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

“Подвижные и спортивные игры”:

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника:

- Развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
- Развитие творчества, воображения, внимания,
- Воспитание инициативности, самостоятельности действий,
- Выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности, возможности и умения детей с ограниченными возможностями здоровья.

- *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- *На материале спортивных игр:* футбола, баскетбола, волейбола.
- *Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты*

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать *условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.*

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

Спортивные игры и двигательные действия из программных видов спорта:

В младшем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски,

удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), которые необходимы при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; (учебная игра “мини-футбол”)
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; (учебная игра “мини-баскетбол”)
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча;

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В I классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Во II классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В III классе увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетике, гимнастике и акробатике, футбола, пионерболла, баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

В IV классе, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

“Корректирующие упражнения”- комплексы упражнений и заданий (*пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз*; направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференциации и точности движений;
- формирование правильной осанки;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие;

- психофизических возможностей.

Вариативная часть (дифференцированная)

Определяется образовательным учреждением с углубленным изучением видов спорта.

Виды спорта определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы.

Легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры, элементы спортивных игр (по выбору учителя, с учетом возрастных и психофизиологических- особенностей учащихся).

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов.

| Физическ ие способно сти | Контрольны е упражнения (тест) | Возр аст, лет | Уровень | | | | | |
|-----------------------------------|---|---------------------|----------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | Низкий | Сред ний | Высоки й | Низки й | Средн ий | Высоки й |
| Скоростн ые | Бег 30 м, с | 7 | 7,5 и | 7,3- | 5,6 и | 7,6 и | 7,5-6,4 | 5,8 и |
| | | 8 | более | 6,2 | менее | более | 7,2-6,2 | менее |
| | | 9 | 7,1 | 7,0- | 5,4 | 7,3 | 6,9-6,0 | 5,6 |
| | | 10 | 6,8 | 6,0 | 5,1 | 7,0 | 6,5-5,6 | 5,3 |
| Координа цион-ные | Челночный бег 3*10м, с | 7 | 11,2 и | 10,8- | 9,9 и | 11,7и | 11,3- | 10,2 и |
| | | 8 | более | 10,3 | менее | более | 10,6 | менее |
| | | 9 | 10,4 | 10,0- | 9,1 | 11,2 | 10,7- | 9,7 |
| | | 10 | 10,2 | 9,5 | 8,8 | 10,8 | 10,1 | 9,3 |
| | | | 9,9 | 9,9- | 8,6 | 10,4 | 10,3- | 9,1 |
| | | | | 9,3 | | | 9,7 | |
| | | | | 9,5- | | | 10,0- | |
| | | | | 9,0 | | | 9,5 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--------------------------------------|----------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------------------|
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 8 9 10 | 100 и менее 110 120 130 | 115-135 125-145 130-150 140-160 | 155 и более 165 175 185 | 90 и менее 100 110 120 | 110-130 125-140 135-150 140-155 | 150 и более 155 160 170 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 8 9 10 | 700 и менее 750 800 850 | 730-900 800-950 850-1000 900-1050 | 1100 и более 1150 1200 1250 | 500 и менее 550 600 650 | 600-800 650-850 700-900 750-950 | 900 и более 950 1000 1050 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 8 9 10 | 1 и менее 1 1 2 | 3-5 3-5 3-5 4-6 | 9 и более 7,5 7,5 8,5 | 2 и менее 2 2 3 | 6-9 6-9 6-9 7-10 | 11,5 и более 12,5 13,0 14,0 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз(мальчики). На низкой | 7 8 9 10 7 8 9 | 1 1 1 1 | 2-3 2-3 3-4 3-4 | 4 и выше 4 5 5 | 2 и ниже 3 | 4-8 6-10 7-11 | 12 и выше 14 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|--|--|--|---|------|----|
| | перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки). | 10 | | | | 3 | 8-13 | 16 |
| | | | | | | 4 | | 18 |

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется перед уроком.

Работа с учебниками по «Физической культуре»

Учебники «Физическая культура» состоят из двух книг и четырёх частей.

Книга первая, часть 1 – «Школьник и физкультура» (12 тем и приложение) – посвящена не просто знакомству ученика с образовательной областью «Физическая культура», но и подводит его к выводу, что двигательная деятельность занимает очень важное место в жизни человека. С помощью рисунков и вопросов к ним ученик, рассуждая, самостоятельно находит ответы на вопросы: «Зачем нужно двигаться?» (с. 8), «Зачем нужен режим дня?» (с.12), «Как выполнять зарядку и физкультминутки?» (с. 14-17). В первой части учебника предлагается провести в классе соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», а также выполнить вместе с близкими проект «Спортивный фотоальбом». Выполняя этот проект, ребёнок знакомится с видами спорта, которыми увлекаются члены его семьи.

Книга первая, часть 2 – «Как стать чемпионом» (13 тем и приложение) – посвящена знакомству учеников с основными физическими качествами человека и основными видами движений. В рамках проблемного обучения ученикам предлагается чёткий план работы, алгоритм, с помощью которого он сможет самостоятельно познакомиться с физическими качествами

человека и с видами движений, ответить на вопросы, зачем они необходимы человеку и как их развивать. Во второй части учебника также предлагается занимательный материал, помеченный заголовком «Для любознательных», который помогает расширению кругозора и формированию у ученика целостной картины мира. Для взаимодействия с родителями предлагается проект «Я, мой папа (мама) – чемпионы!».

Книга вторая, часть 3 – «Ты и спорт» (13 тем и приложение) – посвящена истории развития физической культуры и спорта, показывает тесную связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. С помощью проблемных ситуаций, созданных в учебнике, ученик отвечает на вопросы: «Как появились физические упражнения?», «Каким должен быть защитник Родины?», «Откуда появились Олимпийские игры?» и др. Знакомясь с историей физической культуры и спорта нашей страны, ученик узнает, что такое ГТО и ДОСААФ, какую роль они сыграли в истории государства и почему достижения спортсменов – это гордость страны. Знакомясь с видами спорта и спортивными играми, дети узнают, в чём их отличие. Несколько тем под общим названием «Путешествуя, играем» не просто знакомят учеников с играми народов мира и России, но и выстраивают тесную связь с большим разделом предметной области «Окружающий мир». Для совместной работы ребёнка и семьи в третьей части предлагаются два проекта «Спортивное генеалогическое древо моей семьи» и «Во что играли наши бабушки».

Книга вторая, часть 4 – «Я сам (Как быть здоровым)» (12 тем и приложение) – посвящена самостоятельной деятельности и контролю за физическим развитием, физической подготовленностью и основам формирования здорового образа жизни. Этот практический раздел тесно связан с освоением знаний и способов двигательной деятельности. В данном разделе школьники учатся элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Многие темы 4-й части связаны и с формированием основ здорового образа жизни: «Как укрепить органы дыхания?», «Зачем нужно закаляться?», «Зачем нужны полезные привычки?», «Как оборудовать дома спортивный уголок?», «Зачем соблюдать правила в игре?», «Как собраться в поход?».

Информационное обеспечение программы

1. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (- Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
5. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1974.
6. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)

7. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
8. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» (СПб.: Детство-пресс, 2001) Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1969
9. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион»,
10. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
11. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
12. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
13. Методика преподавания физической культуры, Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик, Москва 2004 год.
14. Вестник образования. Тематическое приложение. - № 2. - 2005.
15. Погадаев Г.И., Артеменко О.И., Цехмистренко Т.А. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. - М., 2003.
16. Таран А.А. Шире использовать русские народные игры. Физическая культура в школе. - № 5, № 6. - 2001; № 3, № 4. - 2002.

Перечень оборудования и наглядных пособий:

- Схемы.
- Музыкальный центр.
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жёсткая
- Комплект навесного оборудования
- Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Обруч пластиковый детский
- Аптечка
- Контейнер с комплектом игрового инвентаря.

8. Планируемые результаты изучения физической культуры

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

- Формирование основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Готовность излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов и процессов в соответствии с содержанием учебного предмета «физкультура».
- Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
- Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- Способы и особенности движений и передвижений человека;

- Терминологию разучиваемых упражнений и их воздействию на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- Причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, на формирование правильной осанки;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|-------------------|---------|
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| | Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м/с | 11,0 | 11,5 |

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

Задачи физического воспитания учащихся *1-4* классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

Количество часов: в неделю - 3 часа; в год – 102 часа

По учебному плану: в неделю - 3 часа, в год - 102 часа.

| | Практика | Вид спорта |
|------------|----------|---|
| 1 триместр | 33 | легкая атлетика, Гимнастика |
| 2 триместр | 34 | Гимнастика, подвижные игры |
| 3 триместр | 35 | Подвижные игры на основе баскетбола , легкая атлетика. |
| Итого | 102 | |

Цель: создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи:

- содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

Для реализации программного содержания используется УМК « Школа России»

- Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2012г

Уровень физической подготовленности учащихся 9-10 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|--|-------------|----------|------------|-------------|-----------|-------------|
| | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| | | | Мальчики | Девочки | | | | |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, сек. | 7,1 и выше | 7,0-6,0 | 5,4 и ниже | 7,3 и выше | 7,2-6,2 | 5,6 и ниже |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 м, сек. | 10,4 -"- | 10,0-9,5 | 9,1 -"- | 11,2-"" | 10,7-10,1 | 9,7 -"- |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 110-"" | 125-145 | 165 -"- | 100 -"- | 125-140 | 155 -"- |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 750 и менее | 800-950 | 1150-"" | 550 и менее | 650-850 | 950 -"- |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 и ниже | 3-5 | 7,5 и выше | 2 и ниже | 5-8 | 11,5 и выше |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1 -"- | 2-3 | 4 -"- | - | - | - |
| | | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | - | - | - | 3 -"- | 6-10 | 14 -"- |

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой

| | | |
|-------------|---|--------|
| 1 – 4 класс | - | - 15°С |
|-------------|---|--------|

| | | |
|------------------------------|--|--|
| (при слабом ветре – 2-4 м/с) | | |
|------------------------------|--|--|

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

| № п/п | Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|----------|--|-------------------|---------|------|------|------|------|
| | | мальчики | девочки | | | | |
| | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Челночный бег 3*10 м (с) | 9.8 | 10.2 | 10.6 | 10.4 | 10.8 | 11.5 |
| 2 | Бег 30 м с высокого старта (с) | 6.2 | 6.8 | 7.2 | 6.3 | 6.9 | 7.3 |
| 3 | Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Многоскоки, 8 прыжков (м) | 9 | 7 | 5 | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 5 | Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | - | 8 | 6 | 4 |

Учебно-тематический план уроков физической культуры 3 класс

| № урока | Тема урока | Тип урока. Количество часов | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности | | | |
|--|---|--------------------------------|--|---|---|--|--|
| | | | | Содержание урока (ученик должен знать) | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД |
| 1 Легкая атлетика (25 ч) Ходьба и бег(5 ч) | <i>Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой.</i> История легкой атлетики. | Вводный 1 час | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)-учитывать правила в планировании и | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|--|---|---|---|---|
| | | | | | контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. | | |
| 1. | Виды стартов. Техника выполнения высокого, среднего и низкого старта. | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование положительных отношений к учению |
| 2. | Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой челночного | Овладение базовыми предметными | Выявлять характерные ошибки в | Осознавать познавательную задачу, | Формирование социальной роли ученика. |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------|-------------------|---|---|--|--|---|
| | 6-ти минут. | | бега. | и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | технике выполнения беговых упражнений. | извлекать нужную информацию. | Формирование положительного отношения к учению. |
| 3. | Спринтерский бег 30м. | Контрольный 1 час | Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 4. | Спринтерский бег 60м. | Контрольный 1 час | Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|-----------------------|---|---|--|--|---|
| | | | результат бега. | отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | результата с заданным эталоном | диалог | отношения к учению |
| 5. | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» | Контрольный 1 час | Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 6 Прыжки (3 ч) | Изучение техники прыжка в длину с места. | Комбинированный 1 час | Освоить технику выполнения прыжковых упражнений. Научиться правильному отталкиванию и | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с места: | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------|-------------------|--|---|--|---|--|
| | | | приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | | | | |
| 7. | Прыжки в длину с места. | Контрольный 1 час | Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 8. | Прыжки в длину с | Комбинир | Освоить | Осознавать | Принимать и | Потребность в | Формирование |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------------------|--|--|--|--|--|
| | разбега. | ованный 1 час | технику выполнения прыжковых упражнений. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега: | общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 9. Метание мяча (3 ч) | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». | Контрольный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность. | Формулирование проблемы. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |

| | | | | | | | |
|--|---|-----------------------|--|---|---|--|--|
| 10. | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». | Контрольный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность. | Формулирование проблемы. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 11. | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». | Контрольный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность. | Формулирование проблемы. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 12. Кроссовая подготовка Бег по пересеченной | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и | Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Формирование мотивов достижения и социального признания. |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------------------|--|---|---|--|--|
| местности (14 ч) | | | | отношения между объектами и процессами. | неизвестно. | | |
| 13. | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Формирование мотивов достижения и социального признания. |
| 14. | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Формирование мотивов достижения и социального признания. |

| | | | | | | | |
|-----|--|--------------------------|--|--|---|--|---|
| | | | | между объектами и процессами. | | | |
| 15. | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 16. | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 17. | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике . | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |

| | | | | | | | |
|-----|---|--------------------------|--|---|--|--|--|
| 18. | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 19. | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 20. | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». | Комбинированный 1 час | Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего. | Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 21. | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, | Комбинированный 1 час | Показать уровень физической подготовленности не ниже | Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации | Учитывать правило в планировании и контроле способа | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|---|---|
| | <p>ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».</p> | | среднего. | объектов. | решения. | | личностных ценностей. |
| 22. | <p>Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».</p> | <p>Комбини рованный 1 час</p> | <p>Показать уровень физической подготовленно сти не ниже среднего.</p> | <p>Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов.</p> | <p>Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.</p> | <p>Контроль, коррекция, оценка действий партнера.</p> | <p>Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.</p> |
| 23. | <p>Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».</p> | <p>Ком бини рован ный 1 час</p> | <p>Показать уровень физической подготовленно сти не ниже среднего.</p> | <p>Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов.</p> | <p>Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.</p> | <p>Контроль, коррекция, оценка действий партнера.</p> | <p>Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.</p> |

| | | | | | | | |
|---|---|--------------------------|--|--|---|--|---|
| 24. | Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-леб. » | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов усвоения. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 25. | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов усвоения. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 26. Гимнастика (18 ч) Акробатика Строевые упражнения (6 ч) | Правила безопасности и страховки. История гимнастики. | Комбинированный 1 час | Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по гимнастике. | Уметь формулировать познавательную цель. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |
| 27. | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Шире шаг!», | Комбинированный 1 час | Овладеть строевыми упражнениями. | Уметь формулировать познавательную цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |

| | | | | | | | |
|-----|--|------------------------------|---|--|---|------------------------------------|--|
| | «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» | | | | | | |
| 28. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». | Комбини рованный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Уметь формулироват ь познавательну ю цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |
| 29. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей | Комбини рованный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Уметь формулироват ь познавательну ю цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |

| | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|--|--|---|--|---|
| | опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». | | | | | | |
| 30. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». | Контрольный 1 час | Овладеть техникой выполнения акробатических элементов. | Уметь формулировать познавательную цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |
| 31. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На | Контрольный 1 час | Овладеть техникой выполнения акробатически | Уметь формулировать познавательную | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по | Уметь аргументировать и обосновывать | Умение сочетать умственные и физические |

| | | | | | | | |
|--|--|-------------------|--------------------------------|-------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| | <p>первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня».</p> | | х элементов. | ю цель. | результату. | собственную точку зрения. | нагрузки. |
| 32. Висы. Строевые упражнения (6 ч) | <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».</p> | Контрольный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Доказывать свою точку зрения. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание. |
| 33. | <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис</p> | Контрольный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Доказывать свою точку зрения. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание. |

| | | | | | | | |
|-----|--|----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|--|---|
| | <p>стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».</p> | | | | | | |
| 34. | <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты».</p> | <p>Комбинированный 1 час</p> | <p>Выполнять висы и подтягивания.</p> | <p>Доказывать свою точку зрения.</p> | <p>Адекватно воспринимать оценку учителя.</p> | <p>Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.</p> | <p>Проявлять выдержку и самообладание .</p> |
| 35. | <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в</p> | <p>Комбинированный 1 час</p> | <p>Выполнять висы и подтягивания.</p> | <p>Доказывать свою точку зрения.</p> | <p>Адекватно воспринимать оценку учителя.</p> | <p>Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.</p> | <p>Проявлять выдержку и самообладание .</p> |

| | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|--------------------------------|-------------------------------|--|---|--------------------------------------|
| | <p>висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.</p> <p>Подвижная игра «Космонавты».</p> | | | | | | |
| 36. | <p>Построение в две шеренги.</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.</p> <p>Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».</p> | Контрольный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Доказывать свою точку зрения. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание . |
| 37. | <p>Построение в две шеренги.</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и</p> | Контрольный 1 час | Выполнять висы и подтягивания. | Доказывать свою точку зрения. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание . |

| | | | | | | | |
|---|---|--------------------------|--|-------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------|
| | <p>лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».</p> | | | | | | |
| 38. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6ч) | <p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля».</p> | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике. | Доказывать свою точку зрения. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Принятие решения и его реализация. | Взаимопомощь, естественность. |
| 39. | <p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными</p> | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике. | Доказывать свою точку зрения. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Принятие решения и его реализация. | Взаимопомощь, естественность. |

| | | | | | | | |
|-----|---|--------------------------|--|--|--|--------------------------------------|--|
| | шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». | | | | | | |
| 40. | Передвижение по диагонали, противолом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике. | Доказывать свою точку зрения. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Принятие решения и его реализация. | Взаимопомощь, естественность. |
| 41. | Передвижение по диагонали, противолом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». | Контрольный 1 час | Уметь выполнять лазанья. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к волевому усилию. | Определение способов взаимодействия. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 42. | Передвижение по диагонали, противолом, «змейкой». ОРУ. | Контрольный 1 час | Уметь выполнять лазанья. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к волевому усилию. | Определение способов взаимодействия. | Ориентация на выполнение моральных норм. |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------------|--------------------------------|--|---------------------------------------|--------------------------------------|--|
| | Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». | | | | | | |
| 43. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». | Контрольный 1 час | Уметь выполнять лазанья. | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к волевому усилию. | Определение способов взаимодействия. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 44. Подвижные игры (18 ч) | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | Комбинированный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 45. | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | Комбинированный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |

| | | | | | | | |
|-----|---|--------------------------|--------------------------------|--|---------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 46. | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | Комбинированный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 47. | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | Комбинированный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 48. | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | Комбинированный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 49. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | Комбинированный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 50. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | Комбинированный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 51. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими | Комбинированный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |

| | | | | | | | |
|-----|---|--------------------------|--------------------------------|--|---------------------------------------|-----------------------------------|--|
| | палками. | | | | | | |
| 52. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. | Комбинированный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 53. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. | Комбинированный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 54. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | Комбинированный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 55. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | Комбинированный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 56. | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. | Комбинированный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 57. | ОРУ. Игры «Пустое | Комбини | Уметь играть | Находить и | Принимать и | Владение | Готовность и |

| | | | | | | | |
|--|--|---------------------------|---|--|---|-----------------------------------|--|
| | место», «К своим флажкам». Эстафеты. | рованный 1 час | по правилам игры. | выделять нужную информацию. | сохранять учебную задачу. | умением вести дискуссию. | способность вести диалог с другими. |
| 58. | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. | Комбини рованный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 59. | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. | Комбини рованный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 60. | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. | Комбини рованный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 61. | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. | Комбини рованный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 62. Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч) | История баскетбола. Правила техники безопасности. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель | Комбини рованный 1 час | Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями спортивными играми. | Моделировать технику игровых действий и приемов. | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. | Соблюдать правила безопасности. | Формирование мотивов достижения и социального признания. |

| | | | | | | | |
|-----|--|--------------------------|---|---|--|--|--|
| 63. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». | Комбинированный 1 час | Изучение правил игры и приемов. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Различать способ и результат действия. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий. | Формирование мотивов достижения и социального признания. |
| 64. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». | Комбинированный 1 час | Овладеть стойками игрока, перемещениям и и остановками. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Различать способ и результат действия. | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 65. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». | Комбинированный 1 час | Овладеть стойками игрока, перемещениям и и остановками. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Различать способ и результат действия. | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |

| | | | | | | | |
|-----|--|--------------------------|---|---|--|--|---|
| 66. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Соблюдать правила безопасности. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 67. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Соблюдать правила безопасности. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 68. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Контрольный 1 час | Овладеть элементами передвижений. | Умение устанавливать причинно-следственные связи. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. |

| | | | | | | | |
|-----|--|-----------------------|--|---|--|--|---|
| 69. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Контрольный 1 час | Овладеть элементами передвижений. | Умение устанавливать причинно-следственные связи. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. |
| 70. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Умение устанавливать причинно-следственные связи. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Уметь контролировать действия партнера. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 71. | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони | Контрольный 1 час | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Построение логической цепи рассуждений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь контролировать действия партнера. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |

| | | | | | | | |
|-----|--|-----------------------|--|---|---|---|--|
| | мяч», «Перестрелка». | | | | | | |
| 72. | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». | Контрольный 1 час | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Построение логической цепи рассуждений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь контролировать действия партнера. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| 73. | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». | Контрольный 1 час | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Построение логической цепи рассуждений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь контролировать действия партнера. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| 74. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением | Комбинированный 1 час | Научиться выполнять технику бросков в | Построение логической цепи рассуждений. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной | Уметь контролировать действия партнера. | Формирование адекватной позитивной самооценки, |

| | | | | | | | |
|-----|---|------------------------------|---|--|--|---|--|
| | направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». | | кольцо. | | задачей. | | самоуважения. |
| 75. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». | Комбини рованный 1 час | Научиться выполнять технику бросков в кольцо. | Построение логической цепи рассуждений. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Уметь контролироват ь действия партнера. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| 76. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». | Комбини рованный 1 час | Научиться выполнять технику бросков в кольцо. | Построение логической цепи рассуждений. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Уметь контролироват ь действия партнера. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| 77. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | Комбини рованный 1 час | Научиться выполнять технику бросков в кольцо. | Построение логической цепи рассуждений. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Уметь контролироват ь действия партнера. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |

| | | | | | | | |
|-----|--|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--|
| | ОРУ. Игра «Школа мяча». | | | | | | |
| 78. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. | Комбинированный 1 час | Овладеть способами борьбы за мяч. | Формулировать познавательную цель. | Выполнять учебные действия. | Уметь задавать вопросы. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 79. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. | Комбинированный 1 час | Овладеть способами борьбы за мяч. | Формулировать познавательную цель. | Выполнять учебные действия. | Уметь задавать вопросы. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 80. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. | Комбинированный 1 час | Овладеть способами борьбы за мяч. | Формулировать познавательную цель. | Выполнять учебные действия. | Уметь задавать вопросы. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного |

| | | | | | | | |
|-----|--|--------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--|---|---|
| | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. | | | | | | отношения к учению |
| 81. | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. | Комбинированный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Находить и выделять нужную информацию | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. |
| 82. | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. | Комбинированный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Находить и выделять нужную информацию | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. |
| 83. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок | Комбинированный 1 час | Владеть элементами комбинации. | Построение логической цепи | Различать способ и результат | Уметь формулировать собственное | Формирование социальной роли ученика. |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------------------|--|---|---|--|--|
| | двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. | | | рассуждений. | действия. | мнение и позицию. | Формирование положительного отношения к учению |
| 84. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. | Комбинированный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 85. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | Комбинированный 1 час | Уметь играть по правилам игры. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. |
| 86. Легкая атлетика (17 ч) Кроссовая подготовка | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Инструктаж по ТБ | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения | Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Формирование мотивов достижения и социального признания. |

| | | | | | | | |
|-----|---|--------------------------|--|--|---|--|---|
| | | | | между объектами и процессами. | | | |
| 87. | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 88. | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 89. | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». | Комбинированный 1 час | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упр. | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|--------------------------|--|---|--|--|--|
| 90. | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». | Комбинированный 1 час | Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего. | Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 91. | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов усвоения. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 92. | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов усвоения. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 93. Ходьба и бег (4 ч) | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь- | Контрольный 1 час | Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить | Овладение базовыми предметными и межпредметными | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа | Потребность в общении с учителем Умение слушать и | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного |

| | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|---|--|--|--|
| | ной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». | | результат бега. | ми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | действия и его результата с заданным эталоном | вступать в диалог | о отношения к учению |
| 94. | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». | Контрольный 1 час | Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 95. | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». | Контрольный 1 час | Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|-----------------------|--|---|--|--|---|
| | | | | отношения между объектами и процессами. | | | |
| 96. | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | Контрольный 1 час | Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 97. Прыжки (3 ч) | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». | Комбинированный 1 час | Освоить технику выполнения прыжковых упражнений. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега: | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----------------------|--|---|---|--|--|
| | | | определять основные ошибки при выполнении упражнений. | | | | |
| 98. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». | Контрольный 1 час | Оценить результат в прыжках в длину. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Мотивация учения. |
| 99. | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | Контрольный 1 час | Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего. | Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 100. Метание мяча (3 ч) | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». | Комбинированный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча на дальность. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном. | Уметь использовать речь для регуляции своего действия. | Формирование основ гражданской идентичности личности. |

| | | | | | | | |
|------|---|-------------------|---|--|--|--|--|
| 101. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». | Контрольный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча на дальность. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 102. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». | Контрольный 1 час | Овладеть техникой метания малого мяча на дальность. | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Контроль, коррекция, оценка действий партнера. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |

(Приложение 1)

| № п/п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во часов | Примечания |
|-------|--|--------------|------------|
| 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами | 1 | |
| 2 | Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты. | 1 | |
| 3 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два | 1 | |
| 4 | Совершенствование упражнений с предметами. Игры. | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 5 | Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры | 1 | |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре. Эстафеты. | 1 | |
| 7 | П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Зайцы в огороде». | 1 | |
| 8 | П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Лисы и куры». | 1 | |
| 9 | П/игра на совершенствование навыков бега: «К своим флажкам». | 1 | |
| 10 | П/игра на совершенствование навыков бега: «Пятнашки». | 1 | |
| 11 | П/игра на совершенствование навыков метаний: «Кто дальше бросит». | 1 | |
| 12 | П/игра на совершенствование навыков метаний: «Точный расчет». | 1 | |
| 13 | П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 | |
| 14 | П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Мяч водящему». | 1 | |
| 15 | Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры». | 1 | |
| 16 | Подвижные игры с прыжками и бегом: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | 1 | |
| 17 | Подвижные игры с мячом: «Кто дальше бросит». | 1 | |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | |
| 19 | Передача мяча в движении. «Охотники и утки». | 1 | |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте в парах. | 1 | |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте и с шага. | 1 | |
| 22 | Игры с ловлей, передачей, ведением мяча. | 1 | |
| 23 | Игры с ловлей, передачей, ведением мяча: «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 | |
| 24 | Подвижные игры с бегом: «Пятнашки», «Два Мороза». | 1 | |
| 25 | ОРУ. Ловля и передача мяча. | 1 | |
| 26 | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Школа мяча». | 1 | |
| 27 | ОРУ. Броски мяча. Игра «Попади в обруч». | 1 | |
| 28 | Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину». | 1 | |
| 29 | Броски мяча с места, с шага. Эстафеты с мячами. | 1 | |

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся 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 учащийся 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» учащиеся 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 учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся 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 учащиеся 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 учащиеся 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.

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

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

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования // Официальные документы в образовании. – 2004. – № 24–25.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – М., 2009.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ № 01-04/26 от 30 апреля 2010 года «О направлении проекта федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
5. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (основное общее образование). Проект. – М., 2010.
6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ № 593 от 14.08.2009 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»)».
7. Закон Российской Федерации «Об образовании». – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2009. – 62 с. – (Кодексы и законы России).
8. Солянкина Н.Л. Как составить рабочую программу учебного курса? / Н.Л. Солянкина. – Красноярск: Изд-во КК ИПКиПП РО, 2009. – 27 с.
9. Структура рабочей программы / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kratovo28.edusite.ru/DswMedia/strukturarabocheyprogrammyipedagoga.doc>
10. Губанова Е.В. Содержание и структура образовательных программ ОУ, рабочих программ педагогов: Методическое пособие / Е.В. Губанова. – Министерство образования Саратовской области; ГОУ ДПО «СарИПКиПРО». – Саратов, 2008. – 84 с. ([Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://volsk-sh-3.edusite.ru/DswMedia/rabochayaprogramma.doc>).
11. Методические рекомендации по разработке рабочих программ / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mmc.suz.edu54.ru/DswMedia/metodicheskierekomendaciiporabochimprogrammam.htm>

12. Технология разработки учебных программ /
доступа: http://www.edu.murmansk.ru/www/to_teacher/edition/tehnol_rp.doc

[Электронный ресурс].

–

Режим