Приложение

к Образовательной программе

МКОУ Морткинская СОШ

Министерство образования и науки Российской Федерации

Департамент образования и молодежной политики

Ханты – Мансийского автономного округа – Югры

Муниципальное образование Кондинский район

Управление образования

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Морткинская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Эксперт  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Семенова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | УТВЕРЖДАЮ  директор  МКОУ Морткинской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Мурашина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |

Рабочая программа

по физической культуре

3 класс

ФГОС

на 2022-2023 учебный год

(102 часа)

Составитель:

А.И. Матус,

учитель физической

культуры

первая кв. категория

г.п. Мортка

2022г.

**I.Пояснительная записка.**

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Данная программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И.Ляха (М.: Просвещение).

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи*:

* сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
* формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
* содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
* обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
* развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Реализация воспитательного потенциала урока физической культуры предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,

правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;

дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст

школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного

отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**II. Общая характеристика учебного курса.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья[[1]](#footnote-1), повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**III. Место учебного предмета в учебном плане.**

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнаукиот 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.

**IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал*,* востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

* Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целост­ность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
* Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателейпредполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.
* Принцип доступности и индивидуализациипредполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образо­вания в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического разви­тия и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
* Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.
* Принцип минимаксав организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.
* Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
* Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

**V. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам.**

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) В результате изучения **предмета физическая культура** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

*Планируемые личностные результаты*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

*Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные**универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные**универсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Выпускник научится:*

* ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
* выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять приёмы самостраховки и страховки;
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *выполнять базовую технику самбо;*
* *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**VI. Содержание учебного предмета, курса.**

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

*Знания о физической культуре*

Физическая культура*.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Подвижные и спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Из истории физической культуры*.* История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения*.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

*Способы физкультурной деятельности*

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Модуль 1. Подвижные и спортивные игры.*

*Раздел «Баскетбол».*

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

*Раздел «Волейбол».*

Основные стойки , техника перемещений. Общеразвивающие упражнения с мячом, специальные беговые упражнения, комбинации из основных элементов технике перемещений, приём и передачу мяча на месте и после перемещения двумя руками, передачи мяча над собой, передачу мяча над собой на месте и после перемещения в парах, нижняя прямая подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры с тактическими действиями «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонка волейбольных мячей», «брось — поймай», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «снайпер», «подай и попади».

*Раздел «Футбол».*

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

*Модуль 2. Гимнастика.*

*Раздел «Гимнастика».*

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис при­сев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

*Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, даль­ность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

*Модуль 4. Лыжная подготовка.*

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

*Модуль 5. Плавание.*

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

**На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

**На материале лыжной подготовки**

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

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

**На материале плавания**

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

*Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).*

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка", «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – баскетбол, волейбол, футбол, лапта, снайпер, городки.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блоки | Модули | Разделы |
| Обязательная часть | Модуль 1. Подвижные и спортивные игры | Баскетбол |
| Волейбол |
| Футбол |
| Модуль 2. Гимнастика | Гимнастика |
| Модуль 3. Лёгкая атлетика | Лёгкая атлетика |
| Модуль 4. Лыжная подготовка | Лыжная подготовка |
| Часть по выбору участников образовательных отношений | Модуль 5. Плавание | Плавание |
| Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности | «Народные игры»  Игра «Лапта»  Игра «Снайпер» |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | **Базовая часть** | **99** | **102** | **86** |  |
|  | *Знания о физической культуре* | 7 | 4 | 4 |  |
| 1 | *Легкая атлетика* | 29 | 35 | 19 |  |
| 2 | *Гимнастика с элементами акробатики* | 31 | 33 | 30 |  |
| 3 | *Подвижные и спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол* | 32 | 30 | 21 |  |
| 4 | *Лыжная подготовка* | - | - | 12 |  |
|  | **Вариативная часть** | - | **-** | 16 |  |
| 5 | *Плавание* | - | - | 16 |  |
|  | ***Итого*** | **99** | **102** | **102** |  |

**Контрольные нормативы для учащихся 3 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный материал** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
| Бег 30 метров, сек. | 5,8 | 6,3 | 6,4 | 6,2 | 6,5 | 6,6 |
| Бег, кросс 1000 метров, мин | 5,30 | 6,00 | 6,01 | 6,30 | 7,00 | 7,01 |
| Прыжок в длину с места | 150 | 131 | 130 | 143 | 126 | 125 |
| Метание мешочка (мяча) | 12 | 8 | 7.99 | 12 | 8 | 7.99 |
| Подтягивание на низкой перекладине | 20 | 15 | 14 | 19 | 14 | 13 |
| Вис на время, с | 70 | 40 | 39 | 70 | 40 | 39 |
| Наклон вперёд из положения стоя, см | 6 | 0 | менее 0 | 6 | 0 | менее 0 |
| Поднимание туловища из положения лежа, 30 секунд | 21 | 13 | 12 | 21 | 13 | 12 |
| Челночный бег Зх10метров, сек. | 9,5 | 10.0 | 10,1 | 9,9 | 10,4 | 10,5 |
| Лыжные гонки 1 км, мин | 8,00 | 8,30 | 9,31 | 8,30 | 9,00 | 9,01 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольные упражнения (тест)** | **Возраст,**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| Скорость | Бег 30 м, с | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,0 | 5,6 и менее  5,4  5,1  5,1 | 7,6 и более  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8 и менее  5,6  5,3  5,2 |
| Координация движений | Челночный бег 3 х 10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
| 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 | 85 и менее  90  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 | 750-900  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 вперёд из положения сидя, см | 7  8  9  10 | 1  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  5-8  6-9  7-10 | 12.5 и более  11,5  13,0  14,0 |
| Сила | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м); на низкой перекладине кол-во раз (д) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4 и более  4  5  5 | 2 и менее  3  3  4 | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12 и более  14  16  18 |

**VII. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся в III классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема урока | Кол-во часов | Планируемая  дата  проведения | Виды деятельности  (элементы содержания, контроль) | Тип  урока | Вид контроля |
|  | **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физкультуры. | 1 | 01-02.09 | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физкультуры. Подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчик» | Комбинированный | УО  ТИ |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 | 05-09.09 | Беговая разминка, тестирование бега на 30м с высокого старта. Подвижные игры «Салки» и «Салки – дай руку!» | Контрольный | тест |
| 3 | Техника челночного бега | 1 | 05-09.09 | Разминка в движении; техника челночного бега, подвижные игры: «Прерванные пятнашки», «Колдунчик» | Комбинированный | ТИ |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10 м | 1 | 05-09.09 | Разминка в движении; тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта, подвижная игра «Собачки ногами». | Контрольный | тест |
| 5 | Способы метания мешочка (мяча) на дальность. | 1 | 12-16.09 | Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко – собирай быстрее» | Комбинированный | ТИ |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 | 12-16.09 | Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами» | Контрольный | тест |
|  | **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |
| 7 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | 1 | 12-16.09 | Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол» | Изучение нового материала | УО |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |
| 8 | Спортивная игра «Футбол» | 1 | 19-23.09 | Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол» | Репродуктивный | УО |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 19-23.09 | Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол» | Комбинированный | ТИ |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | 19-23.09 | Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами» | Комбинированный | тест |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 | 26-30.09 | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол» | Контрольный | ТИ |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |
| 12 | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» | 1 | 26-30.09 | Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол | Контрольный | ТИ |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 | 26-30.09 | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Вышибалы» | Контрольный | ТИ |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** |  |  |  |  |  |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения сидя на полу (стоя). | 1 | 03-07.10 | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя (стоя), подвижная игра «Белые медведи». | Контрольный | тест |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | 03-07.10 | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. Подвижная игра «Вышибалы». | Контрольный | тест |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | 03-07.10 | Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву» | Контрольный | тест |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** |  |  |  |  |  |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 | 10-14.10 | Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из веса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву» | Контрольный | тест |
| 18 | Тестирование подтягивания из виса (мальчики), сгибание рук в упоре лежа (девочки). | 1 | 10-14.10 | Разминка с гимнастическими палками. Тестирование подтягивания из виса,сгибания рук в упоре лежа (девочки).. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом» | Контрольный | тест |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |
| 19 | Подвижная игра «Снайперы» | 1 | 10-14.10 | Разминка с мячами, броски и ловля мяча. Подвижная игра«Снайперы» | Комбинированный | ТИ |
| 20 | Футбольные упражнения. | 1 | 17-21.10 | Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра«Снайперы» | Комбинированный |  |
| 21 | Футбольные упражнения в парах. | 1 | 17-21.10 | Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место». | Изучение нового материала | ТИ |
| 22 | Различные варианты футбольных упражнений в парах. | 1 | 17-21.10 | Разминка с мячами в парах, футбольные упражненияв парах. Подвижная игра «Пустое место» | Репродуктивный | ТИ |
| 23 | Подвижная игра «Осада города». | 1 | 24-28.10 | Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города» | Комбинированный | ТИ |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | 24-28.10 | Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города» | Комбинированный | ТИ |
|  | **Знания о физической культуре.** |  |  |  |  |  |
| 25 | Закаливание | 1 | 24-28.10 | Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра « Подвижная цель». | Комбинированный | УО |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |
| 26 | Ведение мяча. | 1 | 07-11.11 | Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча. Подвижная игра «Подвижная цель» | Комбинированный | ТИ |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |  |  |  |
| 27 | Кувырок вперед | 1 | 07-11.11 | Разминка на матах. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка». | Комбинированный | УО |
| 28 | Кувырок вперед с разбега через препятствие. | 1 | 07-11.11 | Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие. | Комбинированный | ТИ |
| 29 | Варианты выполнения кувырка вперед | 1 | 07-11.11 | Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровые упражнения на внимание. | Комбинированный | ТИ |
| 30 | Кувырок назад. | 1 | 14-18.11 | Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка». | Комбинированный | ТИ |
| 31 | Кувырки | 1 | 14-18.11 | Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле» | Комбинированный | ТИ |
| 32 | Круговая тренировка. | 1 | 14-18.11 | Разминкас массажным мячом, круговая тренировка, Подвижная игра«Мяч в туннеле» | Репродуктивный | ТИ |
| 33 | Стойка на голове | 1 | 21-25.11 | Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты». | Комбинированный | ТИ |
| 34 | Стойка на руках. | 1 | 21-25.11 | Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты». | Комбинированный | ТИ |
| 35 | Круговая тренировка. | 1 | 21-25.11 | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойк на голове и руках,круговая тренировка.подвижная игра «Волшебные елочки». | Комбинированный | ТИ |
| 36 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | 1 | 28-02.12 | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка - защитница». | Комбинированный | ТИ |
| 37 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | 1 | 28-02.12 | Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка - защитница». | Комбинированный | ТИ |
| 38 | Круговая тренировка. | 1 | 28-02.12 | Разминка со скакалками, круговая тренировка. Подвижная игра «Будь осторожен». | Репродуктивный | ТИ |
| 39 | Прыжки в скакалку в тройках. | 1 | 05-09.12 | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия». | Комбинированный | ТИ |
| 40 | Лазание по канату в три приема | 1 | 05-09.12 | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Будь осторожен». | Комбинированный | ТИ |
| 41 | Прыжки в скакалку | 1 | 05-09.12 | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия». | Комбинированный |  |
| 42 | Круговая тренировка. | 1 | 12-16.12 | Разминка в движении, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками». | Комбинированный | ТИ |
| 43 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | 1 | 12-16.12 | Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Белочка – защитница». | Комбинированный | ТИ |
| 44 | Варианты вращения обруча. | 1 | 12-16.12 | Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке.варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове». | Репродуктивный |  |
| 45 | Круговая тренировка | 1 | 19-23.12 | Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры. | Комбинированный | ТИ |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |
| 46 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | 1 | 19-23.12 | Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | Комбинированный | ТИ |
| 47 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | 1 | 19-23.12 | Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах с лыжными палками и без них. | Комбинированный |  |
| 48 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком. | 1 | 28-29.12 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками и без них. | Комбинированный | ТИ |
| 49 | Попеременный двухшажный ход на лыжах | 1 | 28-29.12 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход, ступающий и скользящий шаг на лыжах. | Комбинированный | ТИ |
| 50 | Одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 | 28-29.12 | Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах. | Комбинированный | ТИ  УО |
| 51 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах | 1 | 09-13.01 | Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах. | Репродуктивный | ТИ |
| 52 | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. | 1 | 09-13.01 | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», торможение «плугом». | Комбинированный | ТИ |
| 53 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 | 09-13.01 | Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке | Комбинированный | ТИ |
| 54 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 | 16-20.01 | Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра на лыжах «Накаты» | Комбинированный | ТИ |
| 55 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | 1 | 16-20.01 | Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами. | Комбинированный | ТИ |
| 56 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 1 | 16-20.01 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке. | Комбинированный | норм |
| 57 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | 23-27.01 | Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке. | Контрольный | ТИ |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 58 | Полоса препятствий | 1 | 23-27.01 | Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка» | Комбинированный | ТИ |
| 59 | Усложненная полоса препятствий | 1 | 23-27.01 | Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка» | Комбинированный | ТИ |
| 60 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 30-03.02 | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями». | Комбинированный | ТИ |
| 61 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 | 30-03.02 | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями». | Комбинированный | ТИ |
|  | **Подвижные игры** |  |  |  |  |  |
| 62 | Эстафеты с мячом | 1 | 30-03.02 | Разминка с мячами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами | Комбинированный | ТИ |
|  | Подвижные игры | 1 | 06-10.02 | Беговая разминка, подвижные игры | Комбинированный | ТИ |
| 63 | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |
| 64 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 | 06-10.02 | Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку». | КомбинированныйКомбинированный | ТИ |
| 65 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 | 06-10.02 | Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку | Комбинированный | ТИ |
|  | **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |
| 66 | Волейбол как вид спорта | 1 | 13-17.02 | Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол». | Комбинированный | ТИ |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |
| 67 | Подготовка к волейболу | 1 | 13-17.02 | Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол». | Комбинированный | ТИ |
| 68 | Контрольный урок по волейболу | 1 | 13-17.02 | Разминка с мячом в движении, знания и умения в области волейбола, подвижная игра «Пионербол». | Контрольный | ТИ |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 69 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 | 20-24.02 | Разминка набивными с мячами, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель» | Комбинированный | ТИ |
| 70 | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | 1 | 20-24.02 | Разминка с набивными мячами, броски набивного мяча из-за головы, а так же правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель» | Комбинированный | ТИ |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |  |  |  |
| 71 | Тестирование наклона вперед из положения сидя (стоя) на полу. | 1 | 27-03.03 | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения сидя (стоя) на полу, подвижная игра «Борьба за мяч». | Контрольный | тест |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 72 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 27-03.03 | Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину с места, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол». | Контрольный | ТИ |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |  |  |  |
| 73 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 | 27-03.03 | Разминка направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол». | Контрольный | тест |
| 74 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | 06-10.03 | Разминка направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд, спортивная игра «Гандбол». | Контрольный | тест |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |
| 75 | Знакомство с баскетболом | 1 | 06-10.03 | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол». | Изучение нового материала | ТИ |
|  | **Плавание** |  |  |  |  |  |
| 76 | 1.Освоение правил, требований к занятиям с водой. | 1 | 06-10.03 | Вводный инструктаж.  Правила ТБ на занятиях плаванием.  Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки. | Вводный урок | УО  ТИ |
| 77 | 2.Обучение плаванию способом кроль на груди. | 1 | 13-17.03 | Показ кроль на груди. Движение рук при кроле.  Спуск в воду. Дыхание в плавании кролем. | Комбинированный | ТИ |
| 78 | 3.Техника работы ног. | 1 | 13-17.03 | Спуск в воду. Работа ног при кроле на груди, сидя на бортике и в воде у бортика. Плавание с доской при помощи ног кролем на груди | Урок усвоения новых знаний и умений | ТИ |
| 79 | 4.Согласование работы ног с дыханием | 1 | 13-17.03 | Спуск в воду. Согласование работы ног кролем на груди с дыханием на суше и в воде. Игры на воде. | Комбинированный | ТИ |
| 80 | 5.Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием. | 1 | 20-24.03 | Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием на суше, у бортика и с доской в воде. Игры на воде. | Урок совершенствования знаний и умений. | ТИ |
| 81 | 6.Техника работы рук. | 1 | 20-24.03 | Работы рук способом кроль на груди: имитационные упражнения; на суше, у бортика, в воде. Игры на воде. | Комбинированный | ТИ |
| 82 | 7.Согласование работы рук и ног. | 1 | 20-24.03 | Согласование работы рук и ног кролем на груди: имитационные упражнения; на суше, у бортика, с доской в воде. Повороты при плавании. | Комбинированный | ТИ |
| 83 | 8.Согласование работы рук и ног. | 1 | 03-07.04 | Согласование работы рук и ног кролем на груди у бортика,  с доской в воде. Игры на воде. Повороты при плавании. | Комбинированный | ТИ |
| 84 | 9. Согласование работы рук и ног с дыханием. | 1 | 03-07.04 | Согласование работы рук и ног кролем на груди с дыханием: имитационные упражнения, на суше, у бортика, с использованием доски в воде. Повороты при плавании. | Комбинированный | ТИ |
| 85 | 10. Согласование работы рук и ног с дыханием. | 1 | 03-07.04 | Согласование работы рук и ног кролем на груди с дыханием: имитационные упражнения, на суше, у бортика, с использованием доски в воде. | Комбинированный | ТИ |
| 86 | 11.Плавание способом в целом. | 1 | 10-14.04 | Плавание кролем на груди способом в целом: с помощью доски, без доски. Повороты при плавании. Игры на воде. | Комбинированный | ТИ |
| 87 | 12.Плавание способом в целом. | 1 | 10-14.04 | Спуск в воду. Плавание кролем на груди способом в целом: с помощью доски, без доски. Контрольное плавание. Игры на воде. | Комбинированный | ТИ |
| 88 | 13. Плавание способом в целом. | 1 | 10-14.04 | Спуск в воду. Плавание кролем на груди способом в целом.  Игры на воде. Повороты при плавании. | Комбинированный | ТИ |
| 89 | 14. Плавание способом в целом. | 1 | 17-21.04 | Спуск в воду. Плавание кролем на груди способом в целом.  Игры на воде. | Комбинированный | ТИ |
| 90 | 15. Эстафетное плавание | 1 | 17-21.04 | Эстафетное плавание. Старт в воде. Повороты.  Игры на воде. | Комбинированный | ТИ |
| 91 | 16. Эстафетное плавание | 1 | 17-21.04 | Эстафетное плавание. Старт.  Игры на воде. | Комбинированный | ТИ |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 | 24-28.04 | Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол». | Контрольный | тест |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  | 24-28.04 |  |  |  |
| 93 | Спортивная игра «Баскетбол». | 1 | 24-28.04 | Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол». | Комбинированный | ТИ |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 94 | Беговые упражнения | 1 | 02-05.05 | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов». | Комбинированный | ТИ |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | 02-05.05 | Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Командные хвостики» | Контрольный | тест |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 | 02-05.05 | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3х10 м.,подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Контрольный | тест |
| 97 | Тестирование метания малого мяча (мешочка) на дальность | 1 | 10-12.05 | Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Круговая охота». | Контрольный | тест |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |
| 98 | Спортивная игра «Футбол» | 1 | 10-12.05 | Разминка в движении, подвижная игра «Собачки ногами», спортивная игра «Футбол». | Комбинированный | УО |
| 99 | Подвижная игра «Флаг на башне». | 1 | 15-19.05 | Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и«Собачки ногами», | Репродуктивный | ТИ |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 100 | Бег на 1000м | 1 | 15-19.05 | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000м,спортивная игр «Футбол». | Контрольный | ТИ |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |
| 101 | Спортивные игры | 1 | 15-19.05 | Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрытыми глазами» | Репродуктивный | ТИ |
| 102 | Подвижные и спортивные игры | 1 | 22-26.05 | Беговая разминка, подвижные и спортивные игры, подведение итогов. | Репродуктивный | ТИ |

**VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по нормативам установленным государством для ФГОС.**

**1.Методические пособия:**

* Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г.г.
* Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов.В.И Лях. А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2008г.
* Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум-М.: Просвещение, 1992г.

**2. Учебно-практическое оборудование:**

* козел гимнастический;
* перекладина гимнастическая (пристеночная);
* стенка гимнастическая;
* скамейка гимнастическая;
* мат гимнастический;
* гимнастический подкидной мостик;
* комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты);
* мячи: набивной (1, 2, 3 кг), мяч малый теннисный ), мяч малый мягкий, ), мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
* стол для игры в настольный теннис;
* ракетки для бадминтона;
* скакалки;
* обруч металлический;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* дорожка разметочная резиновая для прыжков;
* рулетка измерительная;
* лыжи;
* аптечка;

**IX. ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья[[2]](#footnote-2).

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого

двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | | Требования |
| зачтено | 5  (отлично) | Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию.  Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно. |
| 4  (хорошо) | Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок. |
| 3 (удовлетворительно) | Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками. |
|  |  |  |
| не зачтено | 2 (неудовлетворительно) | При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. |
| 1 | Двигательное действие не выполнено. |

дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

Характер ошибок определяется на единой основе:

* незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
* значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
* грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

* определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
* определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
* обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
* обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
* оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
* определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
* оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
* определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
* оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебный триместр с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность, спортивно – оздоровительную деятельность.

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

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ

НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю №1 «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3\*10м (с).

2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).

3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).

4. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).

5. Комбинированная эстафета (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»:

1. Челночный бег 3\*10м (с).

2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).

3. Прием и передача волейбольного мяча над собой, в парах (мин, с).

4. Подача волейбольного мяча на точность (кол-во попаданий).

5. Комбинированная эстафета (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 30 (60) м - (с).

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).

3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).

4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю №2 «Гимнастика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)

3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю №3 «Лёгкая атлетика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).

2. Спуск со склонов (баллы).

3. Преодоление подъёмов (баллы).

4. Комплексная эстафета (с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 5 «Плавание»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники плавания (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации физического совершенствования обучающихся по разделу «Плавание»:

* 1. Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор игрушек со дна при нырянии в длину (3-4 м) за определенное время по возрасту).

2. Проплывать дистанцию одним (любым) способом плавания (по возрасту) - 10-20-25-50 метров.

3. Проплывать дистанцию 10-20- 25-50 метров со сменой способов плавания (без времени).

4. Буксировка предметов на воде 3-4-5 метров.

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности «народные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере: «народные игры»):

1. Челночный бег 3 \* 10 м (с).

2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.

3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.

4. Полоса препятствий (мин

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*с нарушением состояния здоровья[[3]](#footnote-3):*

* знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы;
* самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
* самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
* качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;
* качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
* степень освоение спортивных игр.

1. Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

   Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

   Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)
3. Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой" [↑](#footnote-ref-3)