

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №6»

**Адаптированная рабочая
программа по физической
культуре
Для обучающихся
1-4 классов**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа по физической культуре составлена на основе: Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
- Примерной рабочей программы: Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 64 с.
- Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2019. — 175 с.
- Предметной линией учебников:
- Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 175 с.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Категория обучающихся с задержкой психического развития 7.1 — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу групп школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития 7.1 направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в

соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Целью адаптированной программы по физической культуре с ЗПР 7.1 является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности, создание оптимальных условий для развития эмоционально - волевой, двигательной сфер. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность, гармонизация личности ребенка с ЗПР 7.1

Освоение физической культуры в школе по программе ЗПР 7.1 направлено на реализацию следующих задач:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установках на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры программы ЗПР 7.1 заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и

независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

2. Общая характеристика учебного предмета

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

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт

максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательных-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер

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

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются

соответствующими тематическими разделами: «Знания о физической культуре» «О снов здорового образа жизни», «Организация здорового образа жизни», «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

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, повышение у
ровня физической

подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

3. Описание места учебного курса

Программа рассчитана на четыре года обучения. На курс «Физическая культура» 1 класс отводится 33 недели 66 ч (2ч/нед), 2-4 класс отводится 34 недели 68 ч (2ч/нед).

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

АООП НОО обучающихся с ЗПР определяет уровень овладения предметными результатами: базовый уровень (обязательный минимум содержания основной образовательной программы) – является обязательным для всех обучающихся с задержкой психического развития.

Освоение АООП НОО (вариант 7.1) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социо- культурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся

с

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- 4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;

осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР предметные результаты должны отражать:

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и других), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительно влияние занятий физической культурой на физическое и личное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной

функциональной направленности. Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красивую гимнастическую и акробатическую комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;

5. Содержание учебного предмета

Особенностью преподавания предмета с ЗПР 7.1, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастными-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов

дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (засчёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

“Корригирующие упражнения”-

(пальчиковая, дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов)

“Коррекционные игры”-(музыкально–двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением),

“Нестандартные приемы”-

(хромотерапия, музыкотерапия, релаксация, психогимнастика, игротерапия)

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

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической культуры и упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

История развития физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты

сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия.

Способы физической деятельности

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 игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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, акробатические упражнения, висы, танцевальные упражнения.

Лёгкая 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.

Броски: большого мяча (1 кг) надальность разными способами.

Метание: малого мяча вертикальную цель на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики и 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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на 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; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; 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 предметом на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения 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; отжимания лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с перед толчком одной ногой и двумя ногами гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материал лёгкой атлетики

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

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

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.

На материал лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением позы тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после

двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание 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.

Коррекционно-развивающие упражнения

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

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

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

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»);
сидя: вращение стопami поочередно и одновременно вправо и влево,

катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

К

Л

а

с

с

1

К

о

л

и

ч

е

с

т

в

о

ч

а

с

о

в

–

б

б

ч

а
с
о
в

Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол- во часов	Тема урока
1	2	3
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Требования к одежде и обуви на уроках физической культуры. Возникновение физической культуры у древних людей
2.	1	Основные способы передвижения человека. Физические качества человека.
Раздел 2. Способы физической культуры (2 часа)		
3.	1	Режим дня. Утренняя зарядка.

4.	1	Мой организм(основные части тела человека, основные внутренние органы, с
Раздел 3. Физическое совершенствование (62 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
5.	1	Физические упражнения для физкультминутки
6.	1	Упражнения для профилактики нарушений зрения
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка как сдача норм ВФСК		
7.	1	Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».
8.	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».
9.	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».
10.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».
11.	1	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в городе». Тест-бег.
12.	1	Техника прыжка в длину с 3-5 шагов разбега; метание малого мяча. Подвижная игра «Метание мяча».
13.	1	Самоконтроль. Техника метания малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальном направлении. Подвижная игра «К своим флажкам».
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола		
14.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Мяч среднему»
15.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» «Не дай мяч водящему»
16.	1	Баскетбол. «Играй, играй мяч не теряй»
17.	1	Баскетбол. «10 передач»
18.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе»
19.	1	Волейбол. «Попади в квадрат»

20.	1	Волейбол. «Бросай–поймай».
21.	1	Волейбол.«Мячкапитану»
22.	1	Футбол.«Мячвстенку»
23.	1	Футбол.«Ловкиеребята»
24.	1	Футбол.«Обведиточно»
3.2.3.Гимнастика.Развитие физическихкачествиподготовкаксдаченормВФСК«ГТО»		
25.	1	ИнструктажпоТБна урокахгимнастики.Строевыеупражнения:команды:«Смирно!»,«Вольно!», «Шагоммарш!»,«Наместе!».
26.	1	Основытеоретическихзнаний:названиегимнастическихснарядов.Группировка.Кувыроквперёд,кувыроквсторону.Игра«Запрещённоедвижение».
27.	1	Основытеоретическихзнаний:названиегимнастических снарядов.Кувыроквсторону.Лазаньепогимнастическойстенке.Игра «Быстроедвижение».
28.	1	Лазаниепо наклонной скамейке в упор стоя, в упор стоя на коленях, на живот. Перелазание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч».
29.	1	Лазанье по канату(м); упражнения на гимнастической скамейке(д).
30.	1	Лазанье по канату(м); Упражнения на гимнастическом бревне(д);
3.2.4.Лыжная подготовка.Развитие физическихкачествиподготовкаксдаченормВФСК«ГТО»(10 часов)		
31.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к лыжному спорту. Значение занятий лыжным спортом для поддержания здоровья. Подбор лыжного инвентаря.
32.	1	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты «Играй, играй-мяч не теряй».
33.	1	Техника скользящего шага без палок. Повороты переступанием. Подвижные игры «Рыбаки-рыбки».
34.	1	Техника скользящего шага с лыжными палками. Подъем и спуск по дугообразному склону.
35.	1	Техника подъема и спуска с небольших склонов. Подвижные игры на лыжах.
36.	1	Скользящий шаг с палками. Подъем и спуск по пологому склону.

37.	1	Техника подъема на склон «елочкой». Спуск спологого склона. Лыжная эстафета.
38.	1	Подъем «Лесенкой». Спуск спологого склона в основной стойке.
39.	1	Подъем «Полуелочкой». Спуск спологого склона в основной стойке. Техника спуска.
40.	1	Игры на лыжах. Прохождение дистанции до 500 м без учета времени.
3.2.5. Плавание		
41.	1	Правила поведения и техника безопасности на воде.
42.	1	Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.
3.2.6. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола		
43.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Обгон мяча», «Мяч в кольцо».
44.	1	Баскетбол. «Замячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
45.	1	Баскетбол. «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».
46.	1	Баскетбол. «Мяч капитану». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
47.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбаки и рыбки».
48.	1	Волейбол. «Мяч капитану». Подвижные игры «Метков цель», «Перестрелка».
49.	1	Волейбол. «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».
50.	1	Футбол. «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».
51.	1	Футбол. «Сбей предмет». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
52.	1	Футбол. «Точный пас». Подвижные игры «Перестрелка», «Веревочка под ногами».
53.	1	Футбол. «Ловко и быстро». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука».
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка как сдача норм ВФСО		
54.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для правильной осанки. Группировка. Кувырок впереди назад. Страхование и помощь.
55.	1	Техника кувырка впереди назад; стойка на лопатках. Наклон вперед, несгибая ноги.
56.	1	Мост с помощью из положения лежа на спине. Тест – поднимание туловища из положения лежа на спине.

57.	1	Техника опорного прыжка. Контроль техники выполнения мостом с помощью спины.
58.	1	Гимнастическая комбинация «Ласточка». Подтягивание на низкой перекладине.
59.	1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче		
60.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокоого и низкого длительного бега и дыхания.
61.	1	Бег 10 м с ускорением. Бег 60 м на время. Подвижные игры «Третий лишний», «Снайпер».
62.	1	Техника прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Подвижные игры «Полоски», «Веровочка под ногами».
63.	1	Тест – прыжок в длину с места на результат.
64.	1	Техника челночного бега 3х10. Подвижные игры «Вызов номеров», «Перепрыжки».
65.	1	Техника метания малого мяча с места. Подвижные игры «Попади в цель», «Снайпер».
66.	1	Тест - метания малого мяча на дальность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

К

л

а

с

с

2

К

о

л

и

ч

е

с

т

в

о

ч

а

с

о

в

—

6

8

ч

а

с

о

в

Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
1	2	3
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		

1.	1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Олимпиада, появление Олимпийских игр
2.	1	Скелетимышцычеловека.Осанкачеловека,стопачеловека.
Раздел2.Способыфизкультурнойдеятельности		
3.	1	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Оценка
4.	1	Закаливание, профилактика нарушения зрения.
Раздел3.Физическоесовершенствование(64часа)		
3.1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность(24ч)		
5.	1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики
6.	1	Физические упражнения для физкультминуток, упражнения для профилактики нарушения зрения
3.2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность(62ч)		
3.2.1.Легкаяатлетика. Развитие физических качеств и подготовка как сдача норм ВФСК		
7.	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Подвижные игры. Игра «Перестроение»
8.	1	Высокий старт. Бег на короткие дистанции
9.	1	Прыжок с места. Бег на короткие дистанции
10.	1	Тест-бег 30 м. Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука»
11.	1	Тест-прыжок с места на результат. Подвижные игры «Прыжки по кругу»
12.	1	Техника выполнения прыжка много скока 8 шагов.
13.	1	Круговая эстафета спалочками.
14.	1	Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени)
3.2.2.Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола(11ч)		

15.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Мячом»
16.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» «Не дай мяч водящему»
17.	1	Баскетбол. «Играй, играй мяч не теряй»
18.	1	Баскетбол. «10 передач»
19.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе»
20.	1	Волейбол. «Попад в квадрат»
21.	1	Волейбол. «Бросай – поймай».
22.	1	Футбол. «У кого больше мячей»
23.	1	Футбол. «Мяч в стенку»
24.	1	Футбол. «Пас по кругу»
25.	1	Футбол. «Обведи точно»
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка как сдача норм ВФСО		
26.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Наместо»
27.	1	Группировка. Перекаты. Перекат боком. Перекат в сторону из упора на лопатках согнув ноги. Развитие гибкости.
28.	1	Ходьба по бревну. Разучивание комбинации на бревне. Лазание по стенке. Развитие силы, ловкости. Прыжки на скакалке.
29.	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, подтягиваясь руками. Перелазание через препятствия. Игра «Препятствие»
30.	1	Закрепление техники кувырков вперёд и назад.
31.	1	Лазание по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке
3.2.4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка как сдача норм ВФСО (10 часов)		
32.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки

		иобувидлязанятиялыжнымспортом.Значениезанятийлыжным поддержанию работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Правила самостоятельной подготовки к уроку.
33.	1	Переноска и надевание лыж. Знакомство с местами занятий. Восстановление навыка передвижения на лыжах.
34.	1	Восстановление навыка скользящего шага (заданиями), «Рыбаки-рыбки». Развитие быстроты.
35.	1	Совершенствование выполнения скользящего шага (индивидуально с ошибками). Развитие выносливости.
36.	1	Техника подъема и спуска с небольших склонов. Подвижные игры.
37.	1	Скользкий шаг спалками. Подъем и спуск пологого склона.
38.	1	Техника подъема на склон «елочкой». Спуск пологого склона. Лыжи.
39.	1	Подъем «Лесенкой». Спуск пологого склона в основной стойке.
40.	1	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени дыхания во время прохождения дистанции.
41.	1	Игры на лыжах. Тест-прохождение дистанции 1 км в время.
3.2.5. Плавание		
42.	1	Закаливание организма водой.
43.	1	Дыхательные упражнения. Элементарные движения руками и ногами.
3.2.6. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, гандбола		
44.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Оклетке», «Салки с мячом».
45.	1	Баскетбол. «Замечом». Подвижные игры «Третий лишний», «Коридор».
46.	1	Баскетбол. «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Ночной хоккеист».
47.	1	Баскетбол. «Мяч капитану». Подвижные игры «Попади в цель», «Коридор».
48.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Коридор».
49.	1	Волейбол. «Мяч капитану». Подвижные игры «Метков в цель», «Коридор».

50.	1	Волейбол.«Попадивквadrat».Подвижныеигры«Вызовномеро
51.	1	Футбол.«Голвворота».Подвижныеигры «Прыжкипополоскам
52.	1	Футбол.«Пасвкруг».Подвижныеигры «Попадивцель»,«Снайп
53.	1	Футбол.«Пасвтройках».Подвижныеигры. «Перестрелка»,«В
54.	1	Футбол.«Подвижнаяцель».Подвижныеигры«Удочка»,«Пере «Невод
3.2.7.Гимнастика.Развитие физическихкачествиподготовкаксдаченормВФС		
55.	1	Техникабезопасностинаурокахгимнастики.Значениегимнаст сохранения правильной осанки.Группировка. Кувырок впер помощьвовремязанятий.
56.	1	Техникакувыркавперединазад;стойканалопатках.Наклонвпер коленях
57.	1	Мостпомощьюизположениялежанаспине. Тест–поднимани положениялежана спине.
58.	1	Техникаопорногопрыжка.Контрольтехникивыполнениямост лежанаспине.
59.	1	Гимнастическаякомбинация«Ласточка».Подтягиваниеианализ лежа
60.	1	Акробатическаякомбинацияизранееизученных элементов.
61.	1	Прыжкисоскакалкой.Лазаниеиперелезание.
3.2.8.Легкаяатлетика.РазвитиефизическихкачествиподготовкаксдаченормВФС		
62.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника в Техникадлительногобегаидыхания.Техникачелночногобега3 «Вызовномеров»,«Переправа».
63.	1	СБУ.Тест-бег1500м (мин.с).
64.	1	Прыжкиввысотус4-5шаговразбегаспособомперешагивания.
65.	1	Техникапрыжкавдлинусразбегасзоныотталкивания30-50см.П

		«Прыжки по полоскам», «Веровочка под ногами».
66.	1	Тест – прыжок в длину с места на результат.
67.	1	Броски набивного мяча. Техника метания малого мяча с места. По в цель», «Снайперы».
68.	1	Тест-метания малого мяча на дальность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.
К

Л
а
с
с

З

К
о
л
и
ч
е
с
т
в
о
ч
а
с
о
в
–
6
8
ч
а
с
о
в

Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
1	2	3
Раздел1. Знаниеофизическойкультуре(2 часа)		
1.	1	Историяиразвитиефизическойкультурыипервых соревнований
2.	1	Характеристикаосновныхфизическихкачествсилы,быстроты равновесия.
Раздел2.Способыфизкультурнойдеятельнос		
3.	1	Составлениеивыполнениепростейшихкомплексов упражнений

		правильной осанки и развития мышц туловища.
4.	1	Закрепление оздоровительных комплексов занятий в режиме физкультминутки)
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (24 часа)		
5.	1	Пища и питательные вещества.
6.	1	Упражнения на развития физических качеств. Упражнения для зрения.
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часа)		
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка как сдача норм ВФСК»		
7.	1	Инструктаж. Подвижные игры. Игра «Перестрелка».
8.	1	Ходьба и бег на скорость. Бег на скорость 30, 60 м.
9.	1	Совершенствование техники челночного бега 3x10. Тест-челнок
10.	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тест-30-60 м.
11.	1	Прыжки в высоту способом «ножницы».
12.	1	Метание мяча. Тест-бросок в цель с расстояния 4–5 метров.
13.	1	Круговая эстафета спалочками.
14.	1	Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени)
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (38 часов)		
15.	1	Правила безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч с мячом»
16.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» «Не дай мяч водящему» «Замыкай» «Третий лишний», «Караси и щука».
17.	1	Баскетбол. «Играй, играй мяч не теряй». «Подвижные игры. «Девочки и мальчики»

18.	1	Баскетбол.«10передач»,«Попадивцель»,«Снайперы».
19.	1	Волейбол. «Мячввоздухе»,«Пионербол».
20.	1	Волейбол.«Бросай–поймай», «Пионербол».
21.	1	Футбол.«Сбейбулавы»,«Мячвстенку»,«Паспокругу».Подвижные игры «Полоскам», «Удочка».
22.	1	Футбол.«Перебросьчерезшнур»,«Подвижнаяцель».Подвижные игры «Снайперы».
23.	1	Футбол.«Поединок»,«Пустоеместо».Подвижныеигры«Перескокногами».
24.	1	Гандбол.«Борьбазамяч»,«Даймячводящему».Подвижныеигры «Перестрелка». «Карасиищука»,«Невод».
25.	1	Гандбол.«Руками—вворота»,«Ктосильнее».Подвижныеигры «Третийлишний»,«Вызовномеров».
3.2.3.Гимнастика.Развитие физическихкачествиподготовкаксдаченормВФСО		
26.	1	ИнструктажпоТБнауракахгимнастики. Строевыеупражнения «Равняйся!»,«Смирно!»,«Вольно!»,«Шагоммарш!»,«Наместе».
27.	1	Группировка.Перекаты.Перекактобок.Перекаत्वсторонуизупражнения. Стойканалопаткахсогнувности.
28.	1	Ходьбапобревну.Разучиваниекомбинациинабревне.Лазаниепо стенке.Развитиесилы, ловкости. Прыжкина скалке. Тестпробе.
29.	1	Виснасогнутыхруках,согнувности.Виснагимнастическойстенке. Виснависе,подтягивание.
30.	1	Техникавыполненияопорногопрыжка.
31.	1	Лазаньепоканату(м); упражнениянагимнастическойскамейке.
3.2.4.Лыжнаяподготовка.Развитие физическихкачествиподготовкаксдаченормВФСО		
32.	1	Инструктажпотехникебезопасностина урокахлыжнойподготовки. Обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжами для поддержания работоспособности.Подборлыжногоинвентаря.

		подготовки уроку.
33.	1	Дыхание при ходьбе на лыжах. Попеременный 2-шажный ход без палок. «Играй, играй - мяч не теряй».
34.	1	Попеременный 2-шажный ход с палками. Подвижные игры «Салки с рыбками».
35.	1	Спуск с основной стойки. Спуск с высокой стойки.
36.	1	Подъём «лесенкой». Подъём «полуёлочкой». Подвижные игры.
37.	1	Совершенствование выполнения попеременного 2-шажного хода.
38.	1	Развитие быстроты. Лыжная эстафета.
39.	1	Элементарные движения конькового хода. Торможение «плугом».
40.	1	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени. Дыхание во время прохождения дистанции.
41.	1	Игры на лыжах. Тест-прохождение дистанции 1 км в время.
3.2.5. Плавание		
42.	1	Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания.
43.	1	Виды плавания, работа ног и рук в воде.
3.2.6. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (1 класс)		
44.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Огонь в клетке», «Салки с мячом».
45.	1	Баскетбол. «Замечом». Подвижные игры «Третий лишний», «Кто быстрее».
46.	1	Баскетбол. «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Насколько далеко?».
47.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе». «Пионербол». Подвижные игры «Салки с рыбками».
48.	1	Волейбол. «Мяч капитану». «Пионербол». Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Перестрелка».
49.	1	Волейбол. «Пионербол». «Попадив квадрат». Подвижные игры «Переправа».
50.	1	Футбол. «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам».

51.	1	Футбол.«Пасвкруг».Подвижныеигры «Попадивцель»,«Снайп
52.	1	Футбол.«Пасвтройка».Подвижныеигры. «Перестрелка»,«В
53.	1	Гандбол.«Мяч— зачерту»«Посадка картофеля»
54.	1	Гандбол.«Кошки»и«воробы»«Отнятьмяч».Подвижныеигры
3.2.7.Гимнастика.Развитие физическихкачествиподготовкаксдаченормВФС		
55.	1	Техникабезопасностинаурокахгимнастики.Построениевколо выполнение основной стойки (о. с); повороты па месте нален смыканиеприставнымишагамившеренге.Эстафетаизразличн
56.	1	Зарождениегимнастикикаквидаспорта.ОРУсгимнастической развитиегибкости. Упоры,седы.Наклонвперёдизположенияст (см). Подвижная игра «Повтори за мной».
57.	1	Историяразвитиягимнастикиииеезначениевжизничеловекаиво воспитания. Упражнениянаразвитиегибкости. Упоры,седы.На прямыми ногами на полу.
58.	1	Упражнениянаукреплениевестибулярногоаппарата.Группир лёжанаспине;перекатывгруппировкевперёд-назад;изгруппир на спине. Тест- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на п
59.	1	ОРУсгимнастическойпалкой.Перекатиз упораприсеввупорпр бокком. Кувырок вперёд в группировке; мост из положения л Подвижнаяигра «Охотникииутки».
60.	1	ОРУсоскакалкой. Равновесиесразличнымположениемрук.Ак : мост из положения лёжа на спине, из упора присев кувырок перекатомназадстойканалопаткахсогнувнogi-перекатомвпер сторонувупорприсеви о.с.Подвижнаяигра«Часовыеиразведчи
61.	1	ОРУ со скакалкой. Акробатические комбинации: из упора пр группировкевупорприсев-перекатназадстойканалопатках(де лечи«мост»-лечь,перекатназадсопоройрукамиизаголовой-пер

		присев и о.с. Тест-подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (раз). Подвижная игра «Карлики и великаны».
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка как сдача норм ВФСО		
62.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника выносливости. Техника длительного бега и дыхания.
63.	1	Равномерный (с одной скоростью) бег до 6 мин. Бег 30 м (с). Прыжок в длину с места из определённой зоны отталкивания (60-80 см). Подвижная игра «Карлики и великаны».
64.	1	Продолжительный бег на средние дистанции 800 м (мин.с). Метание малого мяча на дальность.
65.	1	ОРУ. СБУ. Смешанный бег 1000 м (мин.с). Прыжок в длину с места (с). Тест – прыжок в длину с места на результат.
66.	1	ОРУ. СБУ. Эстафеты – спринт-барьерный бег 4, «спринт – «слалом – соседу».
67.	1	СБУ. Тест-бег 1500 м (мин.с). Метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы в «Снайперы».
68.	1	Тест-метание малого мяча на дальность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

К

Л

а

с

с

4

К

о

л

и

ч

е

с

т

в

о

ч

а

с

о

в

–

6

8

ч
а
с
о
в

Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
1	2	3
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	Связь физической культуры с укреплением здоровья (физическое)

		психологического) и влияния на развитие человека. Физическая подготовка направлена на повышение частоты сердечных сокращений.
2.	1	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта в РФ.
Раздел 2. Способы физической деятельности		
3.	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физической выносливости.
4.	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (24 часа)		
5.	1	Вода и питьевой режим. Самоконтроль.
6.	1	Комплексы дыхательных упражнений.
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часа)		
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка как сдача норм ВФСО		
7.	1	Вводный инструктаж. ТБ на уроках легкой атлетики. Подвижные игры «Перестрелка».
8.	1	Ходьба и бег на скорость. Бег на скорость 100 м.
9.	1	Совершенствование техники челночного бега 3х10, 4х9. Тест-челночный бег.
10.	1	Техника спринтерского низкого бега стартового бега. Тест 30-60 м.
11.	1	ОРУ. СБУ. Смешанный бег 1000 м (мин.с). Прыжок в длину с места ногами (см). Тест – прыжок в длину с места на результат.
12.	1	Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени).
13.	1	Круговая эстафета с палочками.
14.	1	Метание мяча. Тест-бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часа)		

15.	1	Техника безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мячом»
16.	1	Баскетбол. «Минибаскетбол», «Играй, играй, мяч не теряй» «1 Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
17.	1	Баскетбол. «Минибаскетбол», «Займи свободный кружок». «Полночь», «Невод».
18.	1	Баскетбол. «Минибаскетбол», «Метков кольцо», «Попади в цель»
19.	1	Волейбол. «Перестрелка», «Пионербол».
20.	1	Волейбол. «Крученный мяч», «Пионербол».
21.	1	Волейбол. «Пионербол», «Ловцы мячей»
22.	1	Футбол. «Минифутбол», «Пингвины» с мячом», «Попади в мишень», «Попади в цель», «Снайперы».
23.	1	Футбол. «Минифутбол», «Сильный удар», «С двумя мячами». Подвижные игры «Перестрелка», «Веровочка под ногами».
24.	1	Гандбол. «Игра в ворота», «Эстафета с мячами», «Мяч — в цель», «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод».
25.	1	Гандбол. «Игра в ворота», «Не давай мяч водящему». Подвижные игры «Ворона», «Третий лишний», «Вызов номеров».
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка как сдача норм ВФСК		
26.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш»
27.	1	Группировка. Перекаты. Перекат боком. Перекат в сторону из упора. Стойка на лопатках согнутой ноги.
28.	1	Ходьба по бревну. Разучивание комбинации на бревне. Лазанье по стенке. Развитие силы, ловкости. Прыжки на скалке. Тест-прыжки за 1 минуту.
29.	1	Вис на согнутых руках, согнутой ноги. Вис на гимнастической стенке. Вис, подтягивание.

30.	1	Тест-опорный прыжок.
31.	1	Закрепление техники лазанья по канату (м); упражнения на гимнастическом бревне.
3.2.4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка как сдача норм ВФСО		
32.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь для занятия лыжным спортом. Значение занятия для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Подготовка к уроку.
33.	1	Дыхание при ходьбе на лыжах. Попеременный 2-шажный ход без палочек. Подвижная игра «Играй, играй-мяч не теряй».
34.	1	Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижные игры «Снежный ком», «Рыбаки-рыбки».
35.	1	Спуск и подъём. Подвижные игры на лыжах.
36.	1	Тест. Прохождение дистанции 100 м в быстром темпе.
37.	1	Разучивание техники конькового хода. Торможение «плугом», «плугом с палочками».
38.	1	Повторение техники конькового хода.
39.	1	Развитие быстроты. Лыжная эстафета.
40.	1	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени дыхания во время прохождения дистанции.
41.	1	Игры на лыжах. Тест-прохождение дистанции 1,5 км на время.
3.2.5. Плавание		
42.	1	Техника безопасности во время посещения бассейна.
43.	1	Плавание на олимпийских играх. Игры на воде.
3.2.6. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 класс)		
44.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Мини-баскетбол», «Обгон мяча», «Птица в клетке», «Салки с мячом».
45.	1	Баскетбол. «Мини-баскетбол». «Замячом». Подвижные игры «Три в ряд», «Караси и щука».
46.	1	Баскетбол. «Мини-баскетбол». «Пять бросков». Подвижные игры «Невод».

47.	1	Волейбол.«Пионербол».«Мячввоздухе».«Пионербол».Подвижные заданиями», «Рыбакирыбки».
48.	1	Волейбол.«Пионербол». «Мячкапитану».«Пионербол».Подвижные заданиями», «Перестрелка».
49.	1	Волейбол.«Пионербол».«Попадивквadrat».Подвижныеигры«Переправа».
50.	1	Футбол.«Минифутбол»«Голвворота».Подвижныеигры«Прыжки»«Удочка».
51.	1	Футбол.«Минифутбол»«Пасвкруг».Подвижныеигры«Попадания»
52.	1	Футбол. «Минифутбол»«Пасвтройках».Подвижныеигры. «Прыжкиногами».
53.	1	Гандбол.«Играводниворота» «Мяч—зачерту»«Посадкакартофель»
54.	1	Гандбол.«Играводниворота» «Кошки»и«воробьи» «Отнятьмяч»«Вызовномеров»
3.2.7.Гимнастика.Развитие физическихкачествиподготовкаксдаченормВФСКС		
55.	1	Техникабезопасностинаурокахгимнастики.Команды«Становись!»«Смирно!», «Вольно!»;рапорт учителю;поворотыкругомнаместе перестроение Эстафета из различных исходных положений.
56.	1	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м) однойноге;ходьбаприставнымишагами;приседаниеипереходв присед, колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на коленях
57.	1	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине; кувырок вперед; кувырок назадiperекатомстойка на лопатках; «мост» самостоятельно.
58.	1	Висзавесом;виснасогнутыхрукахсогнувнoги;нагимнастическом

		прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.
59.	1	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла, коленихисоскоквзмахомрук.
60.	1	ОРУ соскакалкой. Равновесие с различным положением рук. Тест в положении стоя. Подвижная игра «Часовые и разведчики».
61.	1	ОРУ соскакалкой. Выполнение гимнастических комбинаций из прыжков. Тест-подтягивание из вися на низкой перекладине (колесико). Подвижная игра «Карлики и великаны».
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка как сдача норм ВФСК		
62.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба обычная и полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя. Бег с длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перекладкой скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.
63.	1	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м), бег с расстоянием от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полу и в парах. Подвижная игра «Лисы и куры».
64.	1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный бег 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. СБТ (мин.с).
65.	1	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, стоя лицом, боком к месту приземления.
66.	1	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. В длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см (согнув ноги); в высоту до 60 см; в высоту с прямого разбега, многоскоки (прыжков); тройной и пятерной места, многоскоки.

67.	1	Совершенствование навыков метания, развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя метания, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальном направлении (1,5×1,5 м) с расстояния 4—5 м.
68.	1	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью направлено руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на заданное расстояние. Тест бросок набивного мяча на дальность (см).

7. Описание материально-технического обучения образовательного процесса.

Перечень учебно-методических средств обучения (учебно-практическое оборудование)

	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры
1	Стенка гимнастическая	Планка для прыжков в высоту	Шиты баскетбольные
2	Бревно гимнастическое напольное	Стойки для прыжков в высоту	Мячи баскетбольные
3	Козел гимнастический	Рулетка измерительная	Сетка волейбольная
4	Конь гимнастический	Номера на грудные	Мячи волейбольные
5	Перекладина гимнастическая	Мячи для метания	Мячи футбольные
6	Брусья гимнастические, параллельные	Мяч набивной	Мячи гандбольные
7	Канат для лазания, с механизмом крепления		Ворота для спортивных игр
8	Мост гимнастический подкидной		Мячи резиновые
9	Скамейка гимнастическая жесткая		Мячи надувные
10	Маты гимнастические		
11	Мяч набивной		
12	Мяч малый (теннисный)		
13	Скакалка гимнастическая		
14	Палка гимнастическая		
15	Обруч гимнастический		

Библиографический список литературы

1. "Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы. Учебно-методическое пособие". Г.И. Пагадаев, Дрофа, 2016.
2. Физическое воспитание в школе учащихся 1-4 классов / С.Г. Арзуманов. - М.: Феникс, 2015.
3. Упражнения в парах / А.Н. Глейберман. - М.: Физкультура и спорт, 2013.
4. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014.

5. Бег, прыжки, метания/Вольфганг Ломан.-М.:Физкультура и спорт, 2015.
6. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения/Е.П.Максачук.-М.:Спутник+, 2016.
7. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах/Г.Т.Питерских.-М.:Русское слово- учебник, 2013
8. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога/Ю.А.Янсон.-М.:Феникс, 2013
9. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник/Н.А.Фёдорова.-М.:Экзамен, 2015
10. "Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы. Учебно-методическое пособие". Г.И.Пагадаев, Дрофа, 2016

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И. Ляха

1. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций/В.И.Лях. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 175 с.
2. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 классы (серия «Текущий контроль»).
3. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н.Верхлин, К.А.Воронцов (Контрольно-измерительные материалы).

4. Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.Внеурочнаядеятельностьучащихся .Лёгкаяатлетика(серия «Работаемоновым стандартам»).
5. Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.Внеурочнаядеятельность учащихся.Футбол(серия«Работаемоновым стандартам»).
6. Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.Внеурочнаядеятельность учащихся.Волейбол(серия«Работаемоновым стандартам»).
7. Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Внеурочнаядеятельностьучащихся.Гимнастика(серия «Работаемоновым стандартам»).
8. П.В.Степанов,С.В.Сизяев,Т.С.Сафронов Программывнеурочнойдеятельности.Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. (серия «Работаемоновым стандартам»).
9. Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Внеурочнаядеятельностьучащихся.Совершенствованиевидовдвигательных действий в физической культуре (серия «Работаемоновым стандартам»).
10. Л.А.Обухова,Н.А.Лемяскина,О.Е.Жиренко.Новые135 уроковздоровья,илиШколадокторовприроды(1-4классы).- М.:ВАКО, 2008.
11. Дружитьсоспортомиигрой.Поддержкаработоспособностишкольника:упражнения,игры,инсценировки/сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.
12. Физическаякультура.1-11классы:подвижныеигрына урокахивнеурочноевремя/авт.-сост.С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.
13. Подвижныеигрывспортзале/А.Ю.Патрикеев.-Ростовн/Д:Феникс,2015.

8. Системаоценкидостиженияпланируемыхрезультатовосвоенияучебнойпрограммыпофизическойкультуре.

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников основной группы за показателем учебного двигательного действия (норматива) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям выставляют оценку в баллах (таблица 1)

**Нормативы оценки
физического развития
обучающихся Бег на
30 м с высокого
старта (с).
Мальчики**

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
8,0-8,5	5,4 и ниже	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4-7,0	7,1 и выше
8,6-8,11	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,0-9,5	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8 и выше

Бег на 30 м с высокого старта (с). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
8,0-8,5	5,6 и ниже	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6-7,2	7,3 и выше

8.6-8,11	5.5и ниже	5.6-5.9	6.0-6.4	6,5-7.1	7.2и
9,0-9.5	5.3и ниже	5.4-5,3	5,9-6,3	6,4-6.9	7.0и

**Бег
на1
000
м(
ми
нис
).М
аль
чи
ки**

Возраст(лет, месяцев)	Уровеньфизическойподготовленности				
	Высокий	Выше среднею	Средним	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До7,5	6,0и ниже	6,01-6.34	635-7.04	7,10-7.55	7,56и в
7.6-7,11	5,50и ниже	5.51-6.25	6,26-7.0	7.01-7,45	7.46и в
8.13-8,5	5,35и ниже	5.36-6,08	6.09-6,41	6.42-7,25	7.26и в
8,6-8.11	5.25и ниже	5.26-5.58	5.59-6.31	6,32-7.15	7.16и в
9,0-9.5	5,20и ниже	5.21-5.53	5,54-6,26	6.27-7,10	7,11и в

**Бег
на1
000
м
(ми
нис
).
Дев
очк**

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	6,10 и ниже	6,11-6,45	6,46-7,20	7,21-7,59	8,00 и выше
7,6-7,11	6,00 и ниже	6,01-6,35	6,36-7,0	7,01-7,49	7,50 и выше
8,0-8,5	5,55 и ниже	5,56-6,28	6,29-7,01	7,02-7,45	7,46 и выше
3,6-8,11	5,47 и ниже	5,48-6,20	6,21-6,53	6,54-7,37	7,38 и выше
9,0-9,5	5,45 и ниже	5,46-6,18	6,79-6,5 1	6,52-7,35	7,36 и выше

Подтягивание на перекладине (количество раз). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
7,0-7,5	4 и выше	3	2	1,5	1 и ниже
7,6-8,5	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,6-8,И	6 и выше	5	3-4	3-2	1 и ниже
9,0-9,5	6 и выше	5	4	3-2	1 и ниже

Подъем туловища за 30с (количество раз). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
7.0-7.5	15и выше	14-13	12-11	10-8	7именьш
7.6-8.5	15ивыше	14	13-12	11-9	8именьш
8,6-8,11	16ивыше	15-14	13-12	11-10	9именьш
9,0-9.5	16ивыше	15	14-13	12-10	9кменьш

**Пр
ыж
окв
дли
нус
мес
та(
см)
.М
аль
чи
ки**

Возраст(лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
7,0-7,5	130ивыше	129-117	116-104	103-88	87именьш
7,6-7,11	140и выше	139-127	126-114	113-98	97именьш
8.0-8.5	145ивыше	144-132	131-119	118-103	102имен
8.6-8.11	155ивыше	154-142	141-129	128-113	112имен
9.0-9,5	158ивыше	157-145	144-132	131-116	115имен

**Пр
ыж
окв
дли
нус
мес
та(
см)**

**.Де
воч
ки**

Возраст(лет, месяцев)	Уровеньфизической				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Нижесреднего	Низкий
	Оценкав баллах				
	5	4	3	2	1
7,0-7.5	123ивыше	122-111	110-99	98-85	84имен
7,6-7,11	127ивыше	126-115	П4-103	102-88	87имен
8,0-8,5	132ивыше	131-119	118-106	105-90	89имен
8,6-8,11	138ивыше	137-125	124-112	111 -96	95имен
9.0-9.5	140ивыше	139-127	126-114	113-95	97имен
9.6-9.11	150я выше	149-136	135-122	121-104	103име

Методическиесоветыучителюфизическойкультуры.

1. Необходимознатьучителюфизическойкультуры, чтожесткимирамками нормативовумногихучениковможно убить желание заниматься физкультурой вообще.
2. Четкопоставить **оценкупо нормативам** можнотольконаурокахлегкойатлетики(бегнаразличные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, метания и др.)
3. Смотреть**динамикуростарезультатов**,еслидинамикаположительная,тоиоценка высокая.
4. **Оценкапо физкультуре складывается из знаний теории и практических навыков.** Еслиребенокполучил«2»или «3»за практику, тоунегоестьвозможностьнабратьбаллызатеорию.Средняяоценкаибудетвыставлена.
5. Если даже нормативы сданы не очень хорошо, то всегда есть шанс получить за другие виды деятельности отличную оценку.

6. В время оценивания необходимо осуществлять индивидуальный подход, то есть **создавать** для ученика условия, которые отвечают особенностям его **развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья.**