

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Учреждение образования и архивов Администрации муниципального образования

"Муниципальный округ Дебесский район Удмуртской Республики"

МБОУ Большезетымская ООШ

РАССМОТРЕНО

руководителем экспертно-  
предметной комиссией

\_\_\_\_\_ Ложкина З.В.

Протокол №1 от «25» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ Богданова Ж.В.

Протокол №2 от «30» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором

\_\_\_\_\_ Евтушенко О.А.

приказ № 128 от «30» 08  
2023 г.

Адаптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с задержкой психического развития.

Составители:

Завицкая Оксана Александровна  
Агафонова Наталья Евгеньевна

Большой Зетым 2023 г

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рабочая программа составлена на основе:

- адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) МБОУ «Большезетымская основная общеобразовательная школа»;
- авторской (примерной) программы по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (Москва: Просвещение), 2021 г.;

Освоение учебного курса возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Данная программа создавалась с учётом того, 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.

*Целью* школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Овладение 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 поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
- Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

На уроках физической культуры решаются следующие **коррекционные задачи**:

- физической культуры 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.
- развитие различных видов мышления: наглядно-образного мышления; словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).
- развитие основных мыслительных операций: умения сравнивать, анализировать; выделять сходство и различие понятий; работать по словесной и письменной инструкциям, алгоритму; умение планировать деятельность.

В ходе преподавания учебного предмета «Физическая культура» реализуется модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

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

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала.

Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из 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.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же обобщающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Коррекционно-развивающего обучение** заключается в применении следующих методических приёмов:

- при использовании классной доски все записи учителем и учениками сопровождаются словесными комментариями;
- оказывается индивидуальная помощь обучающимся;
- коррекционной направленности каждого урока;
- снижение уровня сложности и объёма заданий;
- в использовании большого количества индивидуальных раздаточных материалов;
- использование более медленного темпа обучения;
- аналитико-синтетический способ преподнесения материала с целью отработки каждого элемента и обеспечения целостного восприятия;
- постоянное обращение к конкретной действительности;
- выявление причинно-следственных связей;
- разделение деятельности на отдельные части, элементы, операции;
- дозированная помощь взрослому;
- многократное возвращение к изученному материалу; постоянное обращение к конкретной действительности;
- объяснение нового учебного материала по частям;
- структурирование изучаемого материала с использованием сигнальных опор;
- детализирование изучения того или иного раздела программы с целью адаптации объёма, характера учебного материала к познавательным возможностям ребенка;
- опора на практические действия с реальными предметами;
- использование инструктивных карточек с описанием пошаговых действий;
- вынесение сложных тем на индивидуальные коррекционные занятия;
- снижение темпа деятельности, увеличение времени для выполнения заданий.

### 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный курс предмета «Физическая культура» является обязательной частью учебного плана АООП НОО. В 1 (дополнительном) и 1 классах - 99 (3 ч. в неделю, 33 учебные недели, всего 198). Во 2 - 4 классах – 102 ч. (3 ч в неделю, 34 учебные недели всего 306 ч). (Всего 504 ч).

#### Учебный план.

№ п/п	Виды программного материала	1 класс	1 класс (дополнительный)	2 класс		3 класс		4 класс	
				уроки	зачеты	уроки	зачеты	уроки	зачеты
1	Основы знаний о физической	в процес	в проце	в проце		в проце		в процес	

	культуре и спорте	се урока	ссе урока	ссе урока		ссе урока		се урока	
2	Лёгкая атлетика	13	13	13		13	9	13	9
3	Подвижные игры на материале раздела « Спортивные игры»	12	12	12		12	4	12	4
4	Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	5	16	6	16	6
5	Лыжная подготовка	17	17	19	6	19	7	19	7
6	Спортивные игры	14	14	13	3	13	4	13	4
7	Плавание	3	3	2		2		2	
8	Легкая атлетика	7	7	9	7	9	8	9	8
9	Шахматы	17	17	18	1	18	1	18	1
	Итого	99	99	102		102		102	

В рамках регионального компонента с помощью средств национальной культуры приобщить детей к физической культуре, к здоровому образу жизни, расширить знания учащихся об истории развития спорта, о знаменитых спортсменах республики.

#### 4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

#### 5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

##### Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 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 разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

#### **Метапредметные результаты:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) 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;
- 8) 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;
- 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

Физическая культура

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

## **6. Содержание учебного курса**

### ***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

### ***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 и приёмы.** Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

**Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).**

**Опорный прыжок:** имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Упражнения в поднимании и переноске грузов:** подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

#### **Лёгкая атлетика.**

**Ходьба:** парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, с изменением направления 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) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка.**

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

### **Плавание.**

*Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* 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:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу изпод кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с



песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

### **На материале лёгкой атлетики**

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

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх 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.

### **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 вразличных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. *Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («катоки», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

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

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 x 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.). *Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенке в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

## 7. Тематическое планирование

### 1 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика (13 часов), шахматы (2 часа)</b>			
1	ИОТ №9, №3. Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Обычный бег «Два мороза».	1	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.
2	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция».	1	Описывать технику беговых упражнений
3	Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м., 60м.	1	Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений
4	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м., 60м П и «Гуси-лебеди».	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. Ходьба с высоким подниманием бедра. П и «Вызов номеров».	1	
6	Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля.	1	Умеют правильно располагать шахматную доску и расставлять фигуры перед игрой.
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. П и «Зайцы в огороде».	1	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.
8	Прыжок в длину с места. ОРУ. П и «Лисы и куры».	1	Описывать технику бросков большого набивного мяча.
9	Метание малого мяча. П и «К своим флажкам».	1	Осваивать технику бросков большого набивного мяча.
10	Метание малого мяча. П и «Попади в мяч».	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.
11	Метание малого мяча. П и «Кто дальше бросит».	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.
12	Горизонтальная линия. Диагональ.	1	Знают правила хода и взятие каждой фигуры.
13	Прыжки со скакалкой, спрыгивание и запрыгивание.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.
14	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.
15	Подвижные игры на развитие выносливости.	1	
<b>Подвижные игры (12 часов), шахматы (3 часа)</b>			
16	ИОТ «1, №8. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
17	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1	Соблюдать технику безопасности.
18	Шахматные фигуры. Расстановка фигур перед шахматной партией.	1	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль,

			диагональ, центр, начальное положение.
19	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	Знают подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
20	Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
21	Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
22	Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
23	Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	1	
24	Место ладьи в начальном положении. Место слона в начальном положении.	1	Знают правила хода и взятие каждой фигуры.
25	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
26	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
27	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	Соблюдать технику безопасности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
28	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	
29	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	
30	Ладья против слона.	1	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение.
<b>Гимнастика с элементами акробатики (16 часов), шахматы (4 часа)</b>			
31	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.	1	Выполнять строевые команды и акробатические элементы
32	Строевые упражнения. Перекаты. Развитие координационных способностей.	1	раздельно и в комбинации
33	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
34	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	Соблюдать технику безопасности.
35	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	
36	Место ферзя в начальном положении.	1	Знают правила хода и взятие каждой фигуры.
37	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
38	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
39	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	
40	Строевые упражнения. Упражнения на	1	

	равновесие.		Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
41	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
42	Ферзь против ладьи и слона.	1	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение.
43	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.
44	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1	
45	Лазание по канату. Перелезание через коня.	1	
46	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	1	
47	Перелезание через препятствия.	1	
48	Место коня в начальном положении.	1	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение.
49	Танцевальные шаги. Ходжение по наклонной и прямой гимнастической скамейке	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений
50	Конь против ферзя, ладьи, слона	1	Умеют правильно располагать шахматную доску и расставлять фигуры перед игрой.
<b>IV. Лыжный спорт (19 часов)</b>			
51	Правила ТБ. Орг. команды и приемы. Переноска лыж.	1	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Соблюдать технику безопасности.
52	Передвижение на лыжах без палок ступающим, скользящим шагом.	1	
53	Передвижение на лыжах без палок ступающим, скользящим шагом.	1	
54	Передвижение на лыжах без палок ступающим, скользящим шагом.	1	
55	Передвижение на лыжах без палок ступающим, скользящим шагом.	1	
56	Место пешки в начальном положении.	1	Знают правила хода и взятие каждой фигуры.
57	Передвижение на лыжах без палок ступающим, скользящим шагом.	1	Выполнять повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением.
58	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте.	1	
59	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте.	1	
60	Передвижение на лыжах. Повороты	1	

	переступанием на месте.		лыжных ходов.
61	Подъемы ступающим и скользящим шагом, спуски в стойке устойчивости.	1	
62	Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона.	1	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение.
63	Подъемы ступающим и скользящим шагом, спуски в стойке устойчивости.	1	Выполнять повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением. Моделируют технику освоенных лыжных ходов. Соблюдать технику безопасности.
64	Спуски в основной стойке, торможение «падением».	1	
65	Спуски в основной стойке, торможение «падением».	1	
66	Передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом.	1	
67	Подъем «лесенкой», «полуелочкой».	1	
68	Подъем «лесенкой», «полуелочкой».	1	
69	Подвижные игры на лыжах	1	
<b>Плавание (3 часа)</b>			
70	Организационно-методические требования применяемые на воде.	1	Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
71	Работа рук и ног во время плавания.	1	
72	Игры на совершенствование приемам при плавании.	1	
<b>Спортивные игры (14 часов), шахматы (3 часа)</b>			
73	Игры на развитие скоростных способностей. ТБ.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
74	Игры на развитие скоростных способностей.	1	
75	ТБ по с/и. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	
76	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	
77	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1	
78	Место короля в начальном положении. Король против других фигур.	1	
79	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	
80	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
81	В/б: подбрасывание мяча, подача мяча.	1	
82	В/б: подбрасывание мяча, подача мяча.	1	

83	В/б: прием и передача мяча. Игра «пионербол».	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
84	Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха.	1	Умеют правильно располагать шахматную доску и расставлять фигуры перед игрой.
85	Ф/б: удар по неподвижному катящемуся мячу.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать технику безопасности.
86	Ф/б: удар по неподвижному катящемуся мячу.	1	
87	Остановка мяча, ведение мяча.	1	
88	Игры на совершенствование навыков бега, прыжков, метания.	1	
89	Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой.	1	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение.
<b>Легкая атлетика (7 часов), шахматы (3 часа)</b>			
90	ТБ по л/а. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	Осваивать технику бега различными способами
91	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	1	Осваивать универсальные умения контролировать.
92	Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой	1	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение.
93	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	Осваивать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
94	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	
95	Длинная и короткая рокировка.	1	Умеют правильно располагать шахматную доску и расставлять фигуры перед игрой.
96	Игра всеми фигурами из начального положения.	1	
97	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
98	Метание малого мяча в цель.	1	
99	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	1	

### 1 класс (дополнительный)

№п/п	Тема урока	Кол-	Характеристика видов
------	------------	------	----------------------

		во часов	деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика (13 часов), шахматы (2 часа)</b>			
1	ИОТ №9, №3. Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Обычный бег «Два мороза».	1	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
2	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция».	1	
3	Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м., 60м.	1	
4	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м., 60м П и «Гуси-лебеди».	1	
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. Ходьба с высоким подниманием бедра. П и «Вызов номеров».	1	
6	Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля.	1	Умеют правильно располагать шахматную доску и расставлять фигуры перед игрой.
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. П и «Зайцы в огороде».	1	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.
8	Прыжок в длину с места. ОРУ. П и «Лисы и куры».	1	
9	Метание малого мяча. П и «К своим флажкам».	1	
10	Метание малого мяча. П и «Попади в мяч».	1	
11	Метание малого мяча. П и «Кто дальше бросит».	1	
12	Горизонтальная линия. Диагональ.	1	Знают правила хода и взятие каждой фигуры.
13	Прыжки со скакалкой, спрыгивание и запрыгивание.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.
14	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1	
15	Подвижные игры на развитие выносливости.	1	
<b>Подвижные игры (12 часов), шахматы (3 часа)</b>			
16	ИОТ «1, №8. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Соблюдать технику безопасности.
17	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1	
18	Шахматные фигуры. Расстановка фигур перед шахматной партией.	1	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение.



19	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	Знают подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
20	Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
21	Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
22	Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
23	Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	1	
24	Место ладьи в начальном положении. Место слона в начальном положении.	1	Знают правила хода и взятие каждой фигуры.
25	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
26	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
27	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	Соблюдать технику безопасности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
28	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	
29	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	
30	Ладья против слона.	1	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение.
<b>Гимнастика с элементами акробатики (16 часов), шахматы (4 часа)</b>			
31	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.	1	Выполнять строевые команды и акробатические элементы
32	Строевые упражнения. Перекаты. Развитие координационных способностей.	1	раздельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
33	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	Соблюдать технику безопасности.
34	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	
35	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	
36	Место ферзя в начальном положении.	1	Знают правила хода и взятие каждой фигуры.
37	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
38	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
39	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических
40	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	
41	Строевые упражнения. Ходьба по	1	

	гимнастической скамейке.		упражнений.
42	Ферзь против ладьи и слона.	1	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение.
43	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.
44	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1	
45	Лазание по канату. Перелезание через коня.	1	
46	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	1	
47	Перелезание через препятствия.	1	
48	Место коня в начальном положении.	1	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение.
49	Танцевальные шаги. Хождение по наклонной и прямой гимнастической скамейке	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений
50	Конь против ферзя, ладьи, слона	1	Умеют правильно располагать шахматную доску и расставлять фигуры перед игрой.
<b>IV. Лыжный спорт (19 часов)</b>			
51	Правила ТБ. Орг. команды и приемы. Переноска лыж.	1	Организуящие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Соблюдать технику безопасности.
52	Передвижение на лыжах без палок ступающим, скользящим шагом.	1	
53	Передвижение на лыжах без палок ступающим, скользящим шагом.	1	
54	Передвижение на лыжах без палок ступающим, скользящим шагом.	1	
55	Передвижение на лыжах без палок ступающим, скользящим шагом.	1	
56	Место пешки в начальном положении.	1	Знают правила хода и взятие каждой фигуры.
57	Передвижение на лыжах без палок ступающим, скользящим шагом.	1	Выполнять повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением. Моделируют технику освоенных лыжных ходов.
58	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте.	1	
59	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте.	1	
60	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте.	1	
61	Подъемы ступающим и скользящим	1	

	шагом, спуски в стойке устойчивости.		
62	Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона.	1	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение.
63	Подъемы ступающим и скользящим шагом, спуски в стойке устойчивости.	1	Выполняют повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением. Моделируют технику освоенных лыжных ходов. Соблюдать технику безопасности.
64	Спуски в основной стойке, торможение «падением».	1	
65	Спуски в основной стойке, торможение «падением».	1	
66	Передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом.	1	
67	Подъем «лесенкой», «полуелочкой».	1	
68	Подъем «лесенкой», «полуелочкой».	1	
69	Подвижные игры на лыжах	1	
<b>Плавание (3 часа)</b>			
70	Организационно-методические требования применяемые на воде.	1	Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
71	Работа рук и ног во время плавания.	1	
72	Игры на совершенствование приемам при плавании.	1	
<b>Спортивные игры (14 часов), шахматы (3 часа)</b>			
73	Игры на развитие скоростных способностей. ТБ.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
74	Игры на развитие скоростных способностей.	1	
75	ТБ по с/и. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	
76	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	
77	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1	
78	Место короля в начальном положении. Король против других фигур.	1	
79	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	
80	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
81	В/б: подбрасывание мяча, подача мяча.	1	
82	В/б: подбрасывание мяча, подача мяча.	1	
83	В/б: прием и передача мяча. Игра «пионербол».	1	

			учебной и игровой деятельности
84	Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха.	1	Умеют правильно располагать шахматную доску и расставлять фигуры перед игрой.
85	Ф/б: удар по неподвижному катящемуся мячу.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать технику безопасности.
86	Ф/б: удар по неподвижному катящемуся мячу.	1	
87	Остановка мяча, ведение мяча.	1	
88	Игры на совершенствование навыков бега, прыжков, метания.	1	
89	Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой.	1	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение.
<b>Легкая атлетика (7 часов), шахматы (3 часа)</b>			
90	ТБ по л/а. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать.
91	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	1	
92	Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой	1	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение.
93	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	Осваивать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
94	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	
95	Длинная и короткая рокировка.	1	Умеют правильно располагать шахматную доску и расставлять фигуры перед игрой.
96	Игра всеми фигурами из начального положения.	1	
97	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
98	Метание малого мяча в цель.	1	
99	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	1	

## 2 класс

№п/п	Тема урока	Кол-	Характеристика видов
------	------------	------	----------------------

		во часов	деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика (13 часов), шахматы (2 часа)</b>			
1	ИОТ №9, №3. Как сохранить и укрепить здоровье? П/и «Пятнашки»	1	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.
2	Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3x10м. П/и «Кто быстрее»	1	Описывать технику беговых упражнений
3	Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. Входной мониторинг. П/и «Самый сильный» - (подтягивание)	1	Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений
4	Высокий старт с последующим ускорением. Бег в равномерном темпе 3мин. Бег 30м. Мониторинг. П/и «С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)	1	Осваивать технику бега различными способами
5	Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. П/и «Вышибалы»	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
6	Шахматная доска и шахматные поля квадратные.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
7	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Бег 30 метров. П/и «Скакалочка»	1	Знают способы защиты в шахматной партии, элементарные шахматные комбинации, имеют представление о дебютных ловушках и о том, как в них не попадаться.
8	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена. П/и «Гонка мячей по кругу»	1	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
9	Бег 30 м. Метание м. мяча в гор.и вер. цель с расстояния 4-5 м. П/и «Попади в цель»	1	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель
10	Броски большого мяча на дальность разными способами. Метание малого мяча на дальность. П/и «Кто Дальше»	1	Осваивать технику бросков и метаний.
11	Бег до 3-4 мин. Метание малого мяча на дальность. П/и «Вышибалы»	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний
12	Горизонтальная линия. Количество горизонталей на доске. Вертикальная линия. Диагональ.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний
13	Бег на выносливость 1000 м. П/и «Третий лишний»	1	Умеют видеть нападение и защищать свои фигуры от нападения партнера.
14	Бег 60 метров. Прыжки через	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых

	скакалку. П/И «Кто дальше бросит»(бросок набивного мяча)		упражнений, соблюдают правила безопасности.
15	Преодоление полосы препятствий. П/и « Третий лишний»	1	
<b>Подвижные игры (12 часов), шахматы (3 часа)</b>			
16	ИОТ №1, №8. Прыжки через скакалку.П/и «К своим флажкам», «Белые медведи».	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
17	Игра « Колдунчики», Гонка мячей по кругу» «Змейка»,	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега.
18	Шахматные фигуры. Расстановка фигур перед шахматной партией.	1	Знают способы защиты в шахматной партии, элементарные шахматные комбинации, имеют представление о дебютных ловушках и о том, как в них не попадаться.
19	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее». Правила организации и проведения игр.	1	Используют подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
20	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
21	Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
22	П/и «Стенка», «Пустое место». « точно в цель».	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения
23	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.	1	условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
24	Место ладьи в начальном положении. Место слона в начальном положении.	1	Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими. Соблюдают правила поведения за шахматной доской.
25	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	Осваивают упражнения с мячом
26	Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрее»	1	(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
27	Игра «Не урони мешочек».	1	Описывать разучиваемые
28	Игры и эстафеты с мячом и скакалкой.	1	технические действия из спортивных игр
29	Бросок мяча снизу в цель. Игра «метко в цель»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

30	Ладья против слона.	1	Знают способы защиты в шахматной партии, элементарные шахматные комбинации, имеют представление о дебютных ловушках и о том, как в них не попадаться.
<b>Гимнастика (16 часов), шахматы (4 часа)</b>			
31	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и вколону. ОРУ. П/и «Становись- разойдись»	1	Выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
32	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон вперед - (з). П/и «Смена мест»	1	
33	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. П/и « Самый сильный» Отжимания(з)	1	
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Игра «Раки»	1	
35	Место ферзя в начальном положении.	1	Умеют видеть нападение и защищать свои фигуры от нападения партнера.
36	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация - (з). П/И «Рыбак и рыбки»	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических
37	Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. П/и «Акула »	1	
38	Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. П/и «Канатоходец»	1	
39	Вис на согнутых руках (з). Преодоление полосы препятствий. П/и «Иголочка и ниточка.	1	
40	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. П/и «Акула»	1	
41	Ферзь против ладьи и слона.	1	Знают способы защиты в шахматной партии, элементарные шахматные комбинации, имеют представление о дебютных ловушках и о том, как в них не попадаться.
42	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола	1	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах
43	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Упражнения для мышц пресса. П/и «	1	

	Скакалочка»		Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
44	ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гимнастической скамейке. П/И «Скакалочка»	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
45	Знакомство с опорным прыжком. Прыжки со скакалкой.	1	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
46	Упражнения на равновесие. Перелезание через коня. Поднимание туловища из положения лёжа (з). П/и «Совушка»	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
47	Место коня в начальном положении.	1	Соблюдают правила поведения за шахматной доской.
48	Строевые упражнения. Круговая тренировка. П/и «Алфавит»	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
49	Преодоление полосы препятствий.	1	
50	Конь против ферзя, ладьи, слона	1	Соблюдают правила поведения за шахматной доской.
<b>Лыжная подготовка (19 часов), шахматы (3 часа)</b>			
51	Инструктаж по ТБ. Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение ступающим шагом.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.
52	Скольльзящий шаг без палок. Равномерное передвижение до 1 км. Игра «Проехать через ворота».	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
53	Скольльзящий шаг. Равномерное передвижение до 1 км Игра «На буксире».	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов.
54	Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км.	1	Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
55	Повороты переступанием на месте (з). Совершенствование	1	



	попеременного двухшажного хода.		
56	Место пешки в начальном положении.	1	Соблюдают правила поведения за шахматной доской.
57	Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции. П/и «Воротики»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
58	Спуски в основной, низкой стойках (з). Прохождение дистанции . П/и «Воротики»	1	Выполняют передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.
59	Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. П/и «Ловишки»	1	Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».
60	Подъёмы скользящим шагом Прохождение дистанции. П/и «Ловишки»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
61	Подъем ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 300 м. с около соревновательной скоростью. П/и «Эстафета»	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику освоенных лыжных ходов.
62	Подъем ёлочкой, полуёлочкой- (з) Прохождение дистанция 300 м. П/и «Эстафета».	1	
63	Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона.	1	Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими. Соблюдают правила поведения за шахматной доской.
64	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. П/и «Лыжные гонки»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
65	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Самый выносливый»	1	
66	Передвижение на лыжах до 1,5 км (з) без учёта времени	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов.
67	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. П/и «Проедь и не задень»	1	
68	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. П/и «Проедь и не задень»	1	
69	Место короля в начальном положении. Король против других фигур.	1	Знают способы защиты в шахматной партии, элементарные шахматные комбинации, имеют представление о дебютных ловушках и о том, как в них не попадаться.
70	Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени. П/И «Ловишки»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
71	Одновременно безшажный ход . Пробегание 500м - (з). П/И «Эстафеты»	1	
72	Чередование безшажного и попеременно двухшажного хода.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов.

	Равномерное передвижение до 1 км (з). П/и «Эстафеты»		
<b>Плавание (2 часа), шахматы (1 час)</b>			
73	Места купания для детей. Правила поведения и гигиенические требования около водоема.	1	Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
74	Работа рук и ног во время плавания.	1	
75	Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха.	1	
<b>Спортивные игры (13 часов), шахматы (2 часа)</b>			
76	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. П/и «Горячий котёл»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
77	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Значение закаливания для укрепления здоровья. П/и «Горячий котёл»	1	Используют спортивные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
78	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением скорости. П/и «Мяч водящему».	1	Общаются и взаимодействовать в игровой деятельности.
79	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
80	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку (к). П/и «эстафеты с мячом»	1	
81	Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха.	1	Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими. Соблюдают правила поведения за шахматной доской.
82	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Ведение мяча по прямой (з). П/и «эстафеты с мячом»	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
83	Игры с применением изученного материала.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Соблюдают технику безопасности.
84	Игры с применением изученного материала.	1	
85	Игры с применением изученного материала.	1	
86	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра «У кого меньше мячей»	1	
87	Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой.	1	Умеют видеть нападение и защищать свои фигуры от нападения партнера.
88	Удар по неподвижному мячу с места. Отжимание от пола (з). П/и «Стенка»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
89	ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным	1	Осваивать универсальные умения

	правилам.		управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
90	Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
<b>Легкая атлетика (9 часов), шахматы (3 часа)</b>			
91	Т.Б.Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. П/и « Самый быстрый»	1	Изучают историю легкой атлетики. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдение техники безопасности.
92	Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой	1	Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими. Соблюдают правила поведения за шахматной доской.
93	Челночный бег 3х10м (з).Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/и « С кочки на кочку»	1	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин.
94	Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места(з). Бег с эстафетной палочкой. П/и « Самый сильный»	1	Описывать технику беговых упражнений
95	Итоговый мониторинг. Подтягивание (К). Бег 30, 60 метров. П/и «Метко в цель.	1	Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
96	Длинная и короткая рокировка.	1	Умеют видеть нападение и защищать свои фигуры от нападения партнера.
97	Наклон вперед из положения стоя (з). П/и « Кто дальше бросит.»	1	Используют данные упражнения для развития гибкости.
98	Бег 30 метров (з). Метание теннисного мяча на дальность. П/и « Кто дальше бросит.»	1	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Осваивать технику бросков и метаний. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний
99	Игра всеми фигурами из начального положения.	1	Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими. Соблюдают правила поведения за шахматной доской.
100	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (з). П/и « Вышибалы»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе
101	Равномерный, медленный бег до 4	1	совместного освоения беговых

	мин. П/и « У медведя во бору»		упражнений, соблюдают правила безопасности.
102	Бег 6 мин(з). П/и « Лапта»	1	

### 3 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика (13 часов), шахматы (2 часа)</b>			
1	ИОТ №9, № 3. Равномерный бег до 3-х мин. Бег с максимальной скоростью до 30м.	1	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий
2	Равномерный бег. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения.	1	Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.
3	Равномерный бег 30м (з). Прыжки в длину с разбега.	1	Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны)
4	Эстафеты. Прыжок в длину с разбега. Силовые упражнения.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, прыжках.
5	Бег до 60м. Подтягивание (з). Прыжок в длину с разбега (з).	1	
6	Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные.	1	Знают историю возникновения шахматных соревнований, правила поведения соревнований.
7	Метание малого мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности
8	6-ый бег (з). Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки на скакалке.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
9	Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега (з)	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
10	Челночный бег 3x10м.П/и "Ловишки с лентой".	1	
11	Челночный бег 3x10м (з). Многоскоки8 прыжков. Игры .	1	
12	Горизонтальная линия. Вертикальная линия. Диагональ.	1	Знают шахматные комбинации и тактические приемы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты».

13	Пистолет с опорой на 1 руку. Прыжок в длину с места.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
14	Прыжок в длину с места (з). Игры.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
15	Игра « Русская лапта». Многоскоки 8 прыжков (з).	1	
<b>Подвижные игры (12 часов), шахматы (3 часа)</b>			
16	ИОТ №1, №8. ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. П/и "Охотники и утки"	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
17	ОРУ с мячом. Ловля - передача мяча стоя на месте. П/и "перестрелка"	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега.
18	Шахматные фигуры. Расстановка фигур перед шахматной партией.	1	Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников.
19	Упражнения с мячом в движении. П/и "Мяч ловцу". Развитие силовых способностей	1	Используют подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
20	Ведение мяча на месте и в движении (з). П/и "Подвижная цель". Развитие гибкости.	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
21	Ведение мяча на месте и в движении. Упражнение на гибкость (з). П/и "Овладей мячом".	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
22	Развитие скоростных способностей. П/и "Пионербол".	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
23	Развитие координационных способностей. П/и "Пионербол".	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
24	Место ладьи в начальном положении. Место слона в начальном положении.	1	Осваивают правила игры. Общаются и взаимодействуют со сверстниками. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими. Соблюдают правила техники безопасности.
25	Упражнения с набивными мячами. Эстафеты. П/и "быстро и точно".	1	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
26	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и с ведением мяча.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности
27	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. П/и "Борьба за мяч"(з).	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
28	ОРУ. Эстафеты. П/и "Мини - баскетбол". Прыжки на скакалке (з).	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
29	ОРУ. Эстафеты. П/и "Мини - баскетбол". упражнения на гибкость.	1	

30	Ладья против слона.	1	Знают шахматные комбинации и тактические приемы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты».
<b>Гимнастика (16 часов), шахматы (4 часа)</b>			
31	Инструктаж по ТБ по гимн. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
32	Построения, перестроения. ОРУ в движении. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
33	ОРУ на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнение "мост". Эстафеты.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
34	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке (з). Сочетание кувырков и стойки на лопатках, упражнения "мост".	1	
35	Место ферзя в начальном положении.	1	Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников.
36	ОРУ. Эстафеты. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на гибкость. П/и. Акробатическое упражнение (з).	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
37	ОРУ. Эстафеты. Упражнения в висах и упорах . Силовая подготовка. П/и.	1	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
38	ОРУ. Упражнение в висах и упорах (з). П/и.	1	
39	ОРУ. Упражнения на координацию. Эстафеты. Упражнения в равновесии.	1	
40	ОРУ. Упражнения на координацию. Эстафеты. Упражнения в равновесии (з).	1	
41	Ферзь против ладьи и слона.	1	Осваивают правила игры. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.
42	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через коня. Упражнения на шведской стенке. П/и.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
43	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через коня. Скоростно-силовая подготовка. П/и.	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
44	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке – (з). П/и.	1	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
45	Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке, гимнастических матах, коне.	1	
46	Комбинации из освоенных элементов	1	

	на гимнастической стенке, бревне, скамейке, гимнастических матах, коне.		
47	Место коня в начальном положении.	1	Осваивают правила игры. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.
48	Опорный прыжок. Прыжок в высоту «перешагивание».	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
49	Опорный прыжок (з). Прыжок в высоту «перешагивание».	1	
50	Конь против ферзя, ладьи, слона	1	Знают шахматные комбинации и тактические приемы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты»,
<b>Лыжная подготовка (19 часов), шахматы (3 часа)</b>			
51	Инструктаж по ТБ по л/п. Построения и перестроения на лыжах. Передвижение до 1 км с переменной скоростью.	1	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности ( попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом « полуелочке»; Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах.
52	Закрепление навыка ступающего и скользящего шагов. Повороты.	1	
53	Ступающий и скользящий шаг. Развитие двигательных качеств на дистанции 1 км.	1	
54	Ступающий и скользящий шаг. Развитие двигательных качеств на дистанции 1 км. Техника скользящего шага (з).	1	
55	Спуски и подъемы на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1	
56	Место пешки в начальном положении.	1	
57	Прохождение 1 км (з). Спуск в основной стойке с торможением палками.	1	Описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом « полуелочке»; Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах.
58	Виды торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок	1	
59	Виды торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок	1	
60	Виды торможения при спуске (з). П/и «Меткий стрелок»	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила техники безопасности. Применять правила
61	Совершенствование техники лыжных ходов. Чередование шагов и хода.	1	
62	Совершенствование техники лыжных ходов. Чередование шагов и хода.	1	

	Техника лыжных ходов (з).		подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
63	Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона.	1	Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников.
64	Закрепление техники поворота на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет».	1	Моделировать способы перемещения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств.
65	Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».	1	
66	Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».	1	
67	Повороты переступанием (з). Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».	1	
68	Сочетание ранее изученных ходов при прохождении дистанции 1 км. П/и «Меткий стрелок».	1	
69	Место короля в начальном положении. Король против других фигур.	1	Осваивают правила игры. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.
70	Понятие «Физическая нагрузка». Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила техники безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
71	Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах (з).	1	
72	Прохождение дистанции до 2 км (з). Развитие выносливости. Олимпийские чемпионы.	1	
<b>Плавание (2 часа), шахматы (1 час)</b>			
73	Правила безопасного поведения на воде Места купания для детей. Правила поведения и гигиенические требования около водоема.	1	Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений соблюдают правила безопасности.
74	Правила безопасного поведения на воде Места купания для детей. Правила поведения и гигиенические требования около водоема.	11	
75	Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха.	1	Знают шахматные комбинации и тактические приемы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты»,
<b>Спортивные игры (13 часов), шахматы (2 часа)</b>			
76	Инструктаж ТБ по спортивным играм.	1	Описывать разучиваемые



	Совершенствование передачи мяча в парах. П/и «Охотники и утки»		технические действия из спортивных игр
77	Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч».	1	Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности
78	Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Силовая подготовка. Игра в «пионербол».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
79	Обучение подачи мяча одной рукой через сетку (к). Силовая подготовка. Игра в «пионербол».	1	Осваивать универсальные умения
80	Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Игра в «пионербол».	1	управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
81	Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха.	1	Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников.
82	Ловля и передача мяча б/б (к). Ведение мяча.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
83	Ведение мяча на месте, в шаге б/б	1	Организовывать и
84	Ведение мяча на месте, в шаге б/б (з).	1	проводить подвижные игры с
85	Ведение мяча на месте, в шаге. Бросок мяча 2 руками.	1	элементами соревновательной деятельности.
86	Ведение мяча в шаге, с изменением направления. Бросок мяча 2 руками в кольцо (з).	1	
87	Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой.	1	Общаются и взаимодействуют со сверстниками. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.
88	Совершенствование ведения мяча разными способами ф/б. П/и «Гонка мячей»	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности
89	Совершенствование ведения мяча разными способами ф/б. П/и «Гонка мячей»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
90	Судейство. Игры по правилам.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
<b>Легкая атлетика (9 часов), шахматы (3 часа)</b>			
91	Равномерный бег до 3-х мин. Прыжки в высоту с разбега. Упражнение на пресс за 1 минуту (з).	1	Укрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.
92	Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой	1	Знают шахматные комбинации и тактические приемы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты»,

93	Прыжки в высоту с разбега (з). Бег 30 метров.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения
94	Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения. Подтягивание (з)	1	беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности Включают прыжковые упражнения в
95	Равномерный бег 30м (з). Прыжки в длину с разбега.	1	различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
96	Длинная и короткая рокировка.	1	Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения.
97	Прыжок в длину с разбега (з). Равномерный бег до 5 минут.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений,
98	Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут.	1	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
99	Игра всеми фигурами из начального положения.	1	
100	Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега (з).	1	
101	Подвижные игры на скорость и координацию движений. 6-ый бег (з).	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
102	Упражнение на гибкость (з). П/и и эстафеты с мячом.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

#### 4 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика (13 часов), шахматы (2 часа)</b>			
1	ИОТ №9, №3. Равномерный бег до 3-х мин. Бег с максимальной скоростью до 30м.	1	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
2	Равномерный бег. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Бег 30 м (з). Прыжки в длину с места. Силовые упражнения	1	
4	Эстафеты. Прыжок в длину с разбега. Силовые упражнения.	1	
5	Бег до 60м. Подтягивание – (з). Прыжок в длину с разбега.	1	
6	Чередование белых и черных полей на	1	Знают о появлении шахмат на

	шахматной доске.		Руси, о том, как зарождалась шахматная культура в России.
7	Равномерный бег до 5 мин. Прыжок в длину с разбега (з). Метание малого мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
8	6-ый бег (з). Метание м. мяча на дальность с разбега. Прыжки на скакалке.	1	
9	Эстафеты. Метание малого мяча на дальность с разбега (з)	1	
10	Челночный бег 3x10м. П/и "Ловишки с лентой".	1	
11	Челночный бег 3x10м (з). Многоскоки 8 прыжков. Игры .	1	
12	Вертикальная линия. Диагональ.	1	
13	Пистолет с опорой на 1 руку. Прыжок в длину с места.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают технику безопасности.
14	Прыжок в длину с места (з). Игры.	1	
15	Игра « Русская лапта». Многоскоки 8 прыжков (з).	1	
<b>Подвижные игры (12 часов), шахматы (3 часа)</b>			
16	ИОТ №1, №8. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. П/и "Охотники и утки"	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
17	ОРУ с мячом. Ловля - передача мяча стоя на месте. П/и "перестрелка" Развитие скоростно -силовых способностей.	1	
18	Шахматные фигуры. Расстановка фигур перед шахматной партией.	1	Осваивают правила игры. Общаются и взаимодействуют со сверстниками. Проявляют доброжелательность, взаимопонимание, смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игр. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.
19	Упражнения с мячом на месте и в движении. П/и "Мяч ловцу". Развитие силовых способностей	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе
20	Ведение мяча на месте и в движении. П/и "Подвижная цель". Развитие гибкости.	1	
21	Ведение мяча на месте и в движении.	1	

	Упражнение на гибкость – (к). П/и "Овладей мячом".		совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
22	Развитие скоростных способностей. П/и "Пионербол".	1	
23	Развитие координационных способностей. П/и "Пионербол".	1	
24	Место ладьи в начальном положении. Место слона в начальном положении.	1	Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения.
25	Эстафеты с мячами. П/и "быстро и точно".	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
26	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и с ведением мяча.	1	
27	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. П/и "Борьба за мяч"(з).	1	
28	ОРУ. Эстафеты. П/и "Мини - баскетбол". Прыжки на скакалке (з).	1	
29	ОРУ. Эстафеты. П/и "Мини - баскетбол". упражнения на гибкость.	1	
30	Ладья против слона.	1	
<b>Гимнастика (16 часов), шахматы (4 часа)</b>			
31	Инструктаж по ТБ по гимн. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
32	Построения, перестроения. ОРУ в движении. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
33	ОРУ на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнение "мост". Эстафеты.	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
34	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке– (з). Сочетание кувырков и стойки на лопатках, упражнения "мост".	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических
35	Место ферзя в начальном положении.	1	Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников.
36	ОРУ. Эстафеты. Упражнения в висах и упорах. Акробатическое упражнение – (з).	1	Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.
37	ОРУ. Эстафеты. Упражнения в висах и упорах. Силовая подготовка. П/и.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений
38	ОРУ. Упражнение в висах и упорах – (з). П/и.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений
39	ОРУ. Упражнения на координацию. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Проявлять качества силы,
40	ОРУ. Упражнения на координацию. Эстафеты. Упражнения в равновесии (з).	1	

			координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
41	Ферзь против ладьи и слона.	1	Осваивают правила игры. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.
42	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через коня. Упражнения на шведской стенке. П/и.	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки,
43	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через коня. Скоростно-силовая подготовка. П/и.	1	развития физических способностей. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
44	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке – (з). П/и.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
45	Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке, гимнастических матах, коне.	1	
46	Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке, гимнастических матах, коне.	1	
47	Место коня в начальном положении.	1	Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников.
48	Опорный прыжок. Прыжок в высоту «перешагивание».	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
49	Опорный прыжок (з). Прыжок в высоту «перешагивание».	1	
50	Конь против ферзя, ладьи, слона	1	Осваивают правила игры. Активно участвуют в играх и эстафетах.
<b>Лыжная подготовка (19 часов), шахматы (3 часа)</b>			
51	Инструктаж по ТБ по л/п. Построения и перестроения на лыжах. Передвижение до 1 км с переменной скоростью.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах;
52	Закрепление навыка ступающего и скользящего шагов. Повороты.	1	соблюдать правила техники безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой,
53	Ступающий и скользящий шаг. Развитие двигательных качеств на дистанции 1 км.	1	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
54	Ступающий и скользящий шаг. Техника скользящего шага – (з).	1	
55	Спуски и подъемы на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1	
56	Место пешки в начальном положении.	1	Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.
57	Прохождение 1 км (з). Спуск в основной	1	Моделировать способы

	стойке с торможением палками.		перемещения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств.
58	Виды торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок	1	
59	Виды торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок	1	
60	Виды торможения при спуске (з). П/и «Меткий стрелок»	1	
61	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
62	Совершенствование техники лыжных ходов. Техника лыжных ходов (з).	1	
63	Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона.	1	Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников. Демонстрировать передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Соблюдать технику безопасности.
64	Закрепление техники поворота на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет».	1	
65	Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». П/и «затормози перед линией».	1	
66	Совершенствовать повороты переступанием. Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».	1	
67	Повороты переступанием – (з). Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».	1	
68	Сочетание ранее изученных ходов при прохождении дистанции 1 км. П/и «Меткий стрелок».	1	
69	Место короля в начальном положении. Король против других фигур.	1	
70	Понятие «Физическая нагрузка». Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1	
71	Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах (з).	1	Осваивают правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила техники безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
72	Прохождение дистанции до 2 км (з). Развитие выносливости. Олимпийские чемпионы.	1	
<b>Плавание (2 часа), шахматы (1 час)</b>			
73	Правила безопасного поведения на воде. Места купания для детей. Правила поведения и гигиенические требования около водоема.	1	Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений соблюдают правила безопасности. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.
74	Начинай учиться плавать с подготовительных упражнения в воде.	1	
75	Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха	1	
<b>Спортивные игры (13 часов), шахматы (2 часа)</b>			
76	Инструктаж ТБ пос/и.	1	Описывать разучиваемые

	Совершенствование передачи мяча в парах. П/и «Охотники и утки»		технические действия из спортивных игр
77	Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч».	1	Осваивать технические действия из спортивных игр
78	Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Силовая подготовка. Игра в «пионербол».	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности
79	Обучение подачи мяча одной рукой через сетку (к). Силовая подготовка. Игра в «пионербол».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
80	Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Игра в «пионербол».	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
81	Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха	1	Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения.
82	Ловля и передача мяча б/б (к). Ведение мяча.	1	Осваивать технические действия из спортивных игр
83	Ведение мяча на месте, в шаге б/б	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности
84	Ведение мяча на месте, в шаге б/б (к).	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
85	Ведение мяча на месте, в шаге. Бросок мяча 2 руками.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
86	Ведение мяча в шаге, с изменением направления. Бросок мяча 2 руками в кольцо (з).	1	
87	Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой.	1	Осваивают правила игры. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.
88	ТБ на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча разными способами ф/б. П/и «Гонка мячей»	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности
89	Совершенствование ведения мяча разными способами ф/б. П/и «Гонка мячей»	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
90	Игры по правилам.	1	
<b>Легкая атлетика (9 часов), шахматы (3 часа)</b>			
91	Равномерный бег до 3-х мин. Прыжки в высоту с разбега.	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений
92	Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой	1	Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.
93	Прыжки в высоту с разбега – (з). Бег 30 метров.	1	Называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча;
94	Бег до 40м с максимальной скоростью. Упражнение на пресс за 1 минуту – (з).	1	Описывать технику высокого и низкого старта;
95	Равномерный бег. 30 м (з). Прыжки в	1	

	длину с разбега.		Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; Бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; Метать малый мяч на дальность и на точность.
96	Длинная и короткая рокировка.	1	
97	Прыжок в длину с разбега (з). Равномерный бег до 5 минут.	1	
98	Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Подтягивание – (з)	1	
99	Игра всеми фигурами из начального положения.	1	
100	Эстафеты. Метание малого мяча на дальность с разбега (з).	1	
101	6-ый бег (з). Подвижные игры на скорость и координацию движений.	1	
102	Упражнение на гибкость – (з). П/и и эстафеты с мячом.	1	Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; Бегать с максимальной скоростью и 1 км на время. Выполнять упражнения на гибкость.

### 8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Необходимые средства, соответствующие ФГОС
<b>Книгопечатная продукция</b>
<p>Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. – 2-е изд. – Москва: Просвещение, 2012. – 64 с.</p> <p>Физическая культура: учеб. для учащихся 1 – 4 кл. нач. шк./ В.И. Лях. – 8-е изд. – Москва: Просвещение, 2008. – 190 с.</p> <p>Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1 – 4 классы / А.П. Матвеев. – Москва: Просвещение, 2012. -127 с.</p> <p>Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки / сост. Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 173 с. и др.</p> <p>Шахматы в школе 1 класс: учеб. для образовательных организаций/ Э.Э. Уманская, Е.И. Волкова, Е.А. Прудникова. – Москва: Просвещение, 2019. – 175 с.</p> <p>Шахматы в школе 2 класс: учеб. для образовательных организаций / Е.А. Прудникова, Е.И. Волкова. – Москва: Просвещение, 2019. – 159 с.</p>
<b>Компьютерные и информационно – коммуникативные средства</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Российская электронная школа (РЭШ) Ссылка на ресурс: <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>. (дата общения 23 августа) и др.</li> <li>• Образовательный сайт «Дистанционное и электронное обучение». Ссылка на ресурс: <a href="https://mosmetod.ru/sh404sef-custom-content/materialy-dlya-organizatsii-distantsionnogo-obucheniya.html">https://mosmetod.ru/sh404sef-custom-content/materialy-dlya-organizatsii-distantsionnogo-obucheniya.html</a> (дата общения 23 августа) и др.</li> <li>• Мультфильм про здоровый образ жизни для начальной школы (Спортания:ЗОЖ) <a href="https://youtu.be/pokp7v6w08I">https://youtu.be/pokp7v6w08I</a> (дата общения 25 августа)</li> </ul>
<b>Технические средства обучения (ТСО)</b>
<p>Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц</p> <p>Интерактивная доска</p>



Телевизор  
Персональный компьютер  
Мультимедийный проектор  
Цифровой фотоаппарат  
Сканер  
Принтер

#### Экранно – звуковые пособия

Электронный учебник физическая культура 1-4 класс Лях  
В.И. [https://drive.google.com/file/d/0By\\_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-lLeSO-hdWGA](https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-lLeSO-hdWGA) (дата общения 23 августа)  
Электронный учебник физическая культура 1-4 класс Лях В. И.  
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> (дата общения 23 августа)

#### Оборудование спортзала

Комплект лыж  
Баскетбольные мячи  
Футбольные мячи  
Волейбольные мячи  
Теннисные мячи  
Гимнастические палки  
Обручи  
Брусья  
Теннисный стол  
Теннисные ракетки  
Перекладина  
Маты  
Гимнастические мостики  
Гимнастические скамейки  
Резиновая дорожка  
Планка  
Козёл, конь  
Скакалки  
Шведские стенки

### Приложение 1

#### Нормы оценки знаний и умений по физической культуре

*Оценка технической (или двигательной) подготовленности школьников:*

«5» - Двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно и легко.

«4» - Движение выполнено в целом правильно, но допущено до двух незначительных ошибок, ведущих к неточному исполнению упражнения (наблюдается некоторая скованность движений).

«3» - Наличие одной грубой ошибки, ведущей к искажению основы техники движения, или трех незначительных ошибок, способствующих неточному выполнению данного движения.

«2» - Двигательное действие выполнено с существенными искажениями техники движения, неправильно и неуверенно.

*Оценка теоретической подготовленности учащихся:*

«5» - Понимание, прежде всего, сущности изучаемого материала, логичное его изложение с использованием конкретных примеров из физкультурной практики.

«4» - В ответе содержатся небольшие неточности и ошибки при понимании в целом сущности изучаемого материала.

«3» - Искажение сущности изучаемого предмета, отсутствие логической последовательности, неумение использовать знания в практике.

«2» - Непонимание сущности изучаемого материала, отсюда плохое знание теоретического материала в целом.

**Для оценивания теоретических знаний**

«5» - 80 - 100 %

«4» - 60 - 79 %

«3» - 35 - 59 %

«2» - 0 - 34 %



№ п/п	вид испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		мальчики			девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	без учета времени					
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	пальцами		ладонями	пальцами		ладонями
испытания (тесты) по выбору							
7	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	без учета времени					
9	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

№ п/п	вид испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		мальчики			девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	пальцами		ладонями	пальцами		ладонями
испытания (тесты) по выбору							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	без учета времени					
9	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

Теоретическая часть по физической культуре. 3 класс.

Инструкция по выполнению тестового задания:

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано несколько вариантов ответа, из которых один верный, надо указать букву верного ответа.

1. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

2. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

3. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

4. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость; б) ловкость;
- в) быстроту г) выносливость.

5. В баскетболе запрещено:

- а) играть руками;
- б) играть ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

6. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

7. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

8. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

9. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции, в) в Олимпии,
- б) в Риме, г) во Франции.

10. В какой спортивной игре нет вратаря?

- а) футбол,                      в) баскетбол  
б) хоккей,                      г) водное поло

11. Сколько игроков играют в пионербол на одной стороне площадки?

- а) 5,  
б) 10,  
в) 6,  
г) 7.

12. Что надо делать, чтобы быть сильным и не болеть?

- а) спать  
б) делать зарядку  
в) делать уроки  
г) много есть

13. Сколько раз в неделю у вас уроков физкультуры?

- а) 5,  
б) 1,  
в) 2,  
г) 3.

14. Как называется разминка во время уроков?

- а) разминка  
б) пауза  
в) физкультминутка  
г) отдых

15. Зачем надо заниматься физкультурой? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
в	а	а	г	б	б	г	в	а	в	в	б	г	а	

Оценивание:

За каждый правильный ответ -1 балл.

Оценка «5»- 11-13 баллов

Оценка «3»- 6-8 баллов

Оценка «4»- 9-10 баллов

Оценка «2»- менее 5 баллов

Теоретическая часть по физической культуре. 4 класс.

Инструкция по выполнению тестового задания:

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано несколько вариантов ответа, из которых один верный, надо указать букву верного ответа.

1. Здоровый образ жизни направлен на:

- А. сохранение и улучшение здоровья;
- Б. развитие физических качеств;
- В. поддержание высокой работоспособности.

2. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:

- А. зарядка;
- Б. уроки физической культуры;
- В. прием пищи;
- Г. чтение книг;
- Д. работа за компьютером;
- Е) просмотр спортивных телепередач;
- Ж. прогулка

3. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

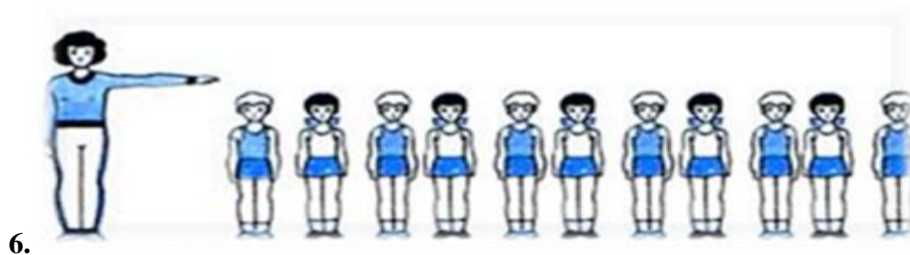
- А. питье холодной воды;
- Б. прогулка под дождем;
- В. обливание водой;
- Г. прохладный душ;
- Д. солнечные ванны;
- Е. держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж. выполнение физических упражнений.

4. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

- А. чистка зубов;
- Б. чистка ковров;
- В. смена постельного белья;
- Г. мытье рук и тела;
- Д. расчесывание волос.

5. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»

- А. Красивая осанка
- Б. Умная голова
- В. Здоровый дух



Какую команду выполнили ребята?

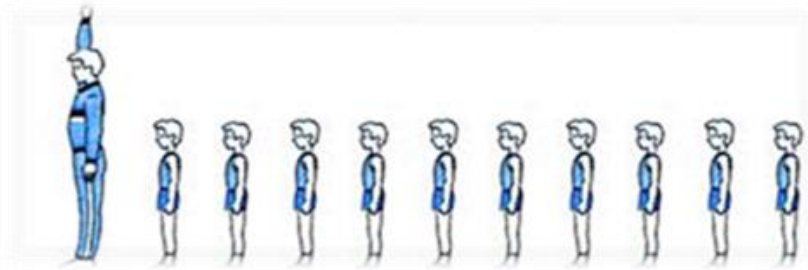


А. Равняйсь!

Б. Вольно!

В. Смирно!

Г. Становись!



7.

Как называется расстояние между ребятами?

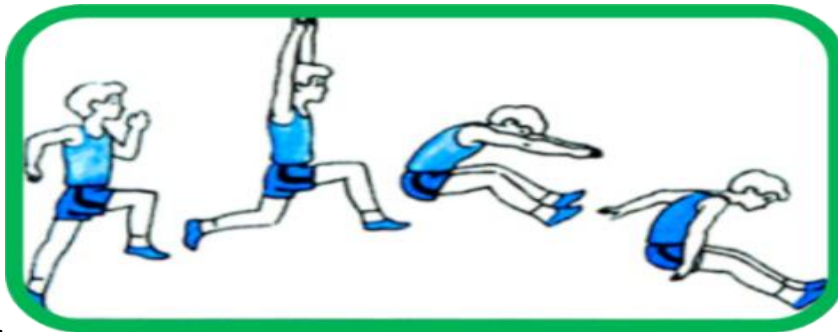
А. Шеренга

Б. Дистанция

В. Колонна

Г. Интервал

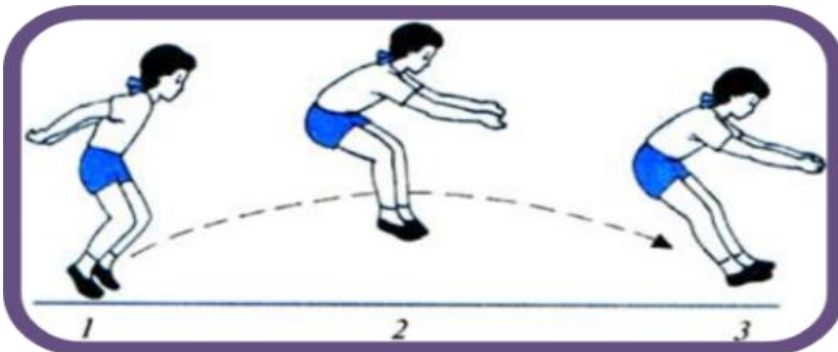
8. На какой картинке изображена техника прыжка в длину с места ?



А.



Б.



В.

9. Назовите зимние виды спорта \_\_\_\_\_

10. Назовите летние виды спорта \_\_\_\_\_

11. Самый умный вид спорта?

А. шашки

Б. домино      В. шахматы.

12. Вид спорта в котором игроки забрасывают мяч в корзину?

А. футбол      Б. волейбол

В. Баскетбол      Г. гандбол

13. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:

А. два раза в день утром и вечером;      Б. три раза в день утром, днем и вечером;

В. каждый раз после еды в течение дня;

14. Руки необходимо мыть с мылом:

А. перед приемом пищи;      Б. после посещения туалета;

В. после прогулки;      Г. все перечисленное.

15. Всемирный день здоровья считается:

А. 23 июня;      Б. 21 ноября;      В. 7 апреля;      Г. 1 августа

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	а,б,ж	в,г,д	А,в,г	в	а	б	в			в	в	а	г	в

За каждый правильный ответ – 1 балл. За каждый правильный ответ в вопросах №№ 2,3,4 – 0,5 балла.

Оценка «5»- 11-13 баллов

Оценка «3»- 6-8 баллов

Оценка «4»- 9-10 баллов

Оценка «2»- менее 5 баллов

## Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Мальчики		
				низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4
			9	6,8	6,7-5,7	5,1
			10	6,6	6,5- 5,6	5,1
2	Координация	Челночный бег 3×10 м/ с	8	9,4	10,0-9,5	9,1
			9	10,2	9,9-9,3	8,8
			10	9,9	9,5-9,0	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8	110	125-145	165
			9	120	130-150	175
			10	130	140-160	185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150
			9	800	850-1000	1200
			10	850	900-1050	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	8	1	3-5	7,5
			9	1	3-5	7,5
			10	2	4-6	8,5
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	8	1	2-3	4
			9	1	3-4	5
			10	1	3-4	5

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

#### ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической

подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

### Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением	При выполнении ученик действует так же, как и в	Двигательное действие в основном выполнено	Движение или отдельные его элементы

<p>всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>
--	---	--	---

#### Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>– допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

#### Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста</p>

подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	прироста	и незначительному приросту	показателей физической подготовленности
---	----------	----------------------------	---

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.) *Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. *Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка технической (или двигательной) подготовленности школьников:

«5» - Двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно и легко.

«4» - Движение выполнено в целом правильно, но допущено до двух незначительных ошибок, ведущих к неточному исполнению упражнения (наблюдается некоторая скованность движений).

«3» - Наличие одной грубой ошибки, ведущей к искажению основы техники движения, или трех незначительных ошибок, способствующих неточному выполнению данного движения.

«2» - Двигательное действие выполнено с существенными искажениями техники движения, неправильно и неуверенно.

Оценка теоретической подготовленности учащихся:

«5» - Понимание, прежде всего, сущности изучаемого материала, логичное его изложение с использованием конкретных примеров из физкультурной практики.

«4» - В ответе содержатся небольшие неточности и ошибки при понимании в целом сущности изучаемого материала.

«3» - Искажение сущности изучаемого предмета, отсутствие логической последовательности, неумение использовать знания в практике.

«2» - непонимание сущности изучаемого материала, отсюда плохое знание теоретического материала в целом.

Критерии и нормы оценивания по пред