

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №218 города Новосибирска

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования

Физическая культура

для обучающихся 1-4 классов

с РАС

(вариант 8.2.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа по физической культуре составлена на основе: Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1576 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373”
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373; «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования
- Примерной рабочей программы: Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. —64 с.
- Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2019. — 175 с.
- Предметной линией учебников:
- Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 175 с.

Вариант 8.2. АООП НОО предполагает, что обучающийся с РАС получает образование, сопоставимое по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки. Данный вариант предполагает пролонгированные сроки обучения: пять лет (с одним первым дополнительным классом) - для детей, получивших дошкольное образование; шесть лет (с двумя первыми дополнительными классами) -для детей, не получивших дошкольное образование, способствующее освоению НОО на основе АООП.

Данный вариант предполагает в большей степени развитие у обучающихся жизненной компетенции на основе планомерного введения в более сложную социальную среду, поэтапное формирование учебной деятельности и коммуникативного поведения, расширение жизненного опыта, социальных контактов с детьми и взрослыми. Обязательным является организация и расширение повседневных социальных контактов, включение специальных курсов коррекционно- развивающего направления, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально- личностной сферы и коммуникативного поведения, формированию жизненной компетенции, а также применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения.

Вариант 8.2 Дети имеют лишь самые простые формы активного контакта с людьми, используют стереотипные формы поведения, в том числе речевого, стремятся к скрупулёзному сохранению постоянства и порядка в окружающем. Их аутистические установки более выражаются в активном негативизме (отвержении). Эти дети значительно более активны в развитии взаимоотношений с окружением.

В отличие от пассивного ребенка для которого характерно отсутствие активной избирательности, поведение этих детей не полевое. У них складываются привычные формы жизни, однако они жестко ограничены и ребенок стремится отстоять их неизменность: здесь максимально выражено стремление сохранения постоянства в окружающем, в привычном порядке жизни - избирательность в еде, одежде, маршруте прогулок. Эти дети с подозрением относятся ко всему новому, могут проявлять выраженный сенсорный дискомфорт, брезгливость, бояться неожиданностей, они легко фиксируют испуг и, соответственно, могут накапливать стойкие страхи.

Неопределенность, неожиданный сбой в порядке происходящего, могут дезадаптировать ребенка и спровоцировать поведенческий срыв, который может проявиться в активном негативизме, генерализованной агрессии и самоагрессии. В привычных же, предсказуемых условиях они могут быть спокойны, довольны и более открыты к общению. В этих рамках они легче осваивают социально-бытовые навыки и самостоятельно используют их в привычных ситуациях.

В сложившемся моторном навыке такой ребенок может проявить умелость, даже искусность: нередко прекрасный каллиграфический почерк, мастерство в рисунке орнамента, в детских поделках и.т.п. Сложившиеся навыки прочны, но они слишком жестко связаны с теми жизненными ситуациями, в которых были выработаны и необходима специальная работа для перенесения их в новые условия.

Характерна речь штампами, требования ребенка выражаются словами и фразами в инфинитиве, во втором или в третьем лице, складывающимися на основе эхоталии (повторения слов взрослого – «накрыть», «хочешь пить» или

подходящих цитат из песен, мультфильмов). Речь развивается в рамках стереотипа и тоже привязана к определенной ситуации. Именно у этих детей в наибольшей степени обращают на себя внимание моторные и речевые стереотипные действия (особые, нефункциональные движения, повторения слов, фраз, действий – как разрывание бумаги, перелистывание книги). Они субъективно значимы для ребенка и могут усилиться в ситуациях тревоги: угрозы появления объекта страха или нарушения привычного порядка. Это могут быть примитивные стереотипные действия, а могут быть и достаточно сложные, как рисунок, пение, порядковый счет, или даже значительно более сложная математическая операция – важно, что это упорное воспроизведение одного и того же действия в стереотипной форме. Эти стереотипные действия ребенка важны ему для стабилизации внутренних состояний и защиты от травмирующих впечатлений извне.

При успешной коррекционной работе нужды аутостимуляции могут терять свое значение и стереотипные действия, соответственно, редуцируются. В стереотипных действиях аутостимуляции могут проявляться не реализуемые на практике возможности такого ребенка: уникальная память, музыкальный слух, одаренность в математических вычислениях, лингвистические способности.

В привычных рамках упорядоченного обучения часть таких детей может усвоить программу не только коррекционной (специальной), но и массовой школы. Проблема в том, что знания без специальной работы осваиваются детьми механически, укладываются в набор стереотипных формулировок, воспроизводимых ребенком в ответ на вопрос, заданный в привычной форме. Надо понимать, что эти механически освоенные знания без специальной работы не смогут использоваться ребенком в реальной жизни.

Проблемой этих детей является крайняя фрагментарность представлений об окружающем, ограниченность картины мира сложившимся узким жизненным стереотипом. Ребенок этой группы очень привязан к своим близким, введение его в детское учреждение может быть осложнено этим обстоятельством. Тем не менее, эти дети, как правило, хотят идти в школу, интересуются другими детьми и включение их в детский коллектив необходимо для развития гибкости в их поведении, возможности подражания и смягчения жестких установок сохранения постоянства в окружающем. При всех проблемах социального развития, трудностях адаптации к меняющимся условиям такой ребенок при специальной поддержке в большинстве случаев способен обучаться в условиях детского учреждения.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с РАС 8.2 и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с РАС 8.2. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с РАС 8.2 особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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

Важнейшим требованием проведения современного 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, соблюдение гигиенических норм.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с РАС (Вариант 8.2)

Расстройства аутистического спектра (РАС) являются достаточно распространенной проблемой детского возраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются аффективные проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей. РАС связаны с особым системным нарушением психического развития ребенка, проявляющимся в становлении его аффективно-волевой сферы, в когнитивном и личностном развитии.

В настоящее время говорят уже не столько о детском аутизме, но и о широком круге расстройств аутистического спектра. Происхождение РАС накладывает отпечаток на характер и динамику нарушения психического развития ребенка, определяет сопутствующие трудности, влияет на прогноз социального развития. Вместе с тем, вне зависимости

от этиологии степень нарушения (искажения) психического развития при аутизме может сильно различаться. При этом у многих детей диагностируется легкая или умеренная умственная отсталость, вместе с тем расстройства аутистического спектра обнаруживаются и у детей, чье интеллектуальное развитие оценивается как нормальное и даже высокое.

3. Описание места учебного курса

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

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с РАС 8.2 включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с РАС 8.2 в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС 8.2 личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать динамику:

- понимания причин и мотивов эмоциональных проявлений, поступков, поведения других людей;
- принятия и освоения своей социальной роли;
- формирования и развития мотивов учебной деятельности;
- потребности в общении, владения навыками коммуникации и адекватными ритуалами социального взаимодействия;
- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях взаимодействия;
- способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся среде;
- овладения социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни);

- умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела;
- владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах учебной и внеурочной деятельности).

Метапредметные результаты Метапредметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО за исключением:

- готовности слушать собеседника и вести диалог;
- готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определения общей цели и путей ее достижения;
- умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

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

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;
- понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений;
- овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Требования к уровню освоения учебного предмета

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травме и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;

5. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории развития физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно оздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, акробатические упражнения, висы, танцевальные упражнения.

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с 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 с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных

мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

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 поочерёдно.

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением 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.

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения, на материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

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.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; 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); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

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

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

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок), покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

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

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (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.

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); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; 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

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Класс 1

Количество часов – 66 часов

Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
1	2	3
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Понятие о физической культуре. Возникновение физической культуры у древних людей
2.	1	Основные способы передвижения человека. Физические качества человека.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
3.	1	Режим дня. Утренняя зарядка.
4.	1	Мой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).
Раздел 3. Физическое совершенствование (62 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	Физические упражнения для физкультминуток
6.	1	Упражнения для профилактики нарушений зрения
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
7.	1	Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».
8.	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..
9.	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».
10.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».

11.	1	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Тест - бег на результат 30 м
12.	1	Техника прыжка в длину с 3-5 шагов разбега; метание малого мяча. Подвижная игра «Лисы и куры».
13.	1	Самоконтроль. Техника метания малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1х1м). Эстафета. Подвижная игра. «К своим флажкам».
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
14.	1	Правила безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом»
15.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» «Не дай мяч водящему»
16.	1	Баскетбол. «Играй, играй мяч не теряй»
17.	1	Баскетбол. «10 передач»
18.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе»
19.	1	Волейбол. «Попади в квадрат»
20.	1	Волейбол. «Бросай – поймай».
21.	1	Волейбол. «Мяч капитану»
22.	1	Футбол. «Мяч в стенку»
23.	1	Футбол. «Ловкие ребята»
24.	1	Футбол. «Обведи точно»
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
25.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».
26.	1	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд, кувырок в сторону. Игра «Запрещённое движение».
27.	1	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок в сторону. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Быстро по местам».
28.	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазания через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч».

29.	1	Лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).
30.	1	Лазанье по канату(м); Упражнения на гимнастическом бревне (д);
3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)		
31.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря.
32.	1	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. «Играй, играй-мяч не теряй».
33.	1	Техника скользящего шага без палок. Повороты переступанием. Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».
34.	1	Техника скользящего шага с лыжными палками. Подъем и спуск под уклон.
35.	1	Техника подъема и спуска с небольших склонов. Подвижные игры на лыжах.
36.	1	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с пологого склона.
37.	1	Техника подъема на склон «елочкой». Спуск с пологого склона. Лыжная эстафета.
38.	1	Подъем «Лесенкой». Спуск с пологого склона в основной стойке.
39.	1	Подъем «Полуелочкой». Спуск с пологого склона в основной стойке. Техника торможения «плугом».
40.	1	Игры на лыжах. Прохождение дистанции до 500м без учета времени.
3.2.5. Плавание		
41.	1	Правила поведения и техника безопасности на воде.
42.	1	Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
43.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом».
44.	1	Баскетбол. «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
45.	1	Баскетбол. «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».
46.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
47.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».

48.	1	Волейбол. «Мяч капитану». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».
49.	1	Волейбол. «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».
50.	1	Футбол. «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».
51.	1	Футбол. «Сбей предмет». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
52.	1	Футбол. «Точный пас». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веревочка под ногами».
53.	1	Футбол. «Ловко и быстро». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод»
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
54.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Группировка. Кувырок вперед и назад. Страховка и помощь во время занятий.
55.	1	Техника кувырка вперед и назад; стойка на лопатках. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях
56.	1	Мост с помощью из положения лежа на спине. Тест – поднятие туловища за 30 сек из положения лежа на спине.
57.	1	Техника опорного прыжка. Контроль техники выполнения моста с помощью из положения лежа на спине.
58.	1	Гимнастическая комбинация «Ласточка». Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа
59.	1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
60.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Техника длительного бега и дыхания.
61.	1	Бег 10 м с ускорением. Бег 60 м на время. Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
62.	1	Техника прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Веревочка под ногами».
63.	1	Тест – прыжок в длину с места на результат.
64.	1	Техника челночного бега 3x10. Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».
65.	1	Техника метания малого мяча с места. Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
66.	1	Тест - метания малого мяча на дальность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Класс 2

Количество часов – 68 часов

Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
1	2	3
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр
2.	1	Скелет и мышцы человека. Осанка человека, стопа человека.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
3.	1	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Оценка правильности осанки.
4.	1	Закаливание, профилактика нарушения зрения.
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики

6.	1	Физические упражнения для физкультминуток, упражнения для профилактики нарушений зрения
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)		
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)		
7.	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Подвижные игры. Игра «Перестрелка».
8.	1	Высокий старт. Бег на короткие дистанции
9.	1	Прыжок с места. Бег на короткие дистанции
10.	1	Тест- бег 30м. Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
11.	1	Тест-прыжок с места на результат. Подвижные игры «Прыжки по полоскам»,
12.	1	Техника выполнения прыжка многоскока 8 шагов.
13.	1	Круговая эстафета с палочками.
14.	1	Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени).
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
15.	1	Правила безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом»
16.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» «Не дай мяч водящему»
17.	1	Баскетбол. «Играй, играй мяч не теряй»
18.	1	Баскетбол. «10 передач»
19.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе»
20.	1	Волейбол. «Попади в квадрат»
21.	1	Волейбол. «Бросай – поймай».
22.	1	Футбол. «У кого больше мячей»
23.	1	Футбол. «Мяч в стенку»
24.	1	Футбол. «Пас по кругу»

25.	1	Футбол. «Обведи точно»
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
26.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».
27.	1	Группировка. Перекаты. Перекат боком. Перекат в сторону из упора стоя на колене. Стойка на лопатках согнув ноги. Развитие гибкости.
28.	1	Ходьба по бревну. Разучивание комбинации на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силы, ловкости. Прыжки на скакалке.
29.	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазания через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч».
30.	1	Закрепление техники кувырка вперед и назад.
31.	1	Лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).
3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)		
32.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Правила самостоятельной подготовки к уроку.
33.	1	Переноска и надевание лыж. Знакомство с местом занятий. Восстановление навыка передвижения на лыжах «Играй, играй-мяч не теряй».
34.	1	Восстановление навыка скользящего шага Развитие быстроты. Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».
35.	1	Совершенствование выполнения скользящего шага (индивидуальная работа над ошибками). Развитие выносливости
36.	1	Техника подъема и спуска с небольших склонов. Подвижные игры на лыжах.
37.	1	Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с пологого склона.
38.	1	Техника подъема на склон «елочкой». Спуск с пологого склона. Лыжная эстафета.

39.	1	Подъем «Лесенкой». Спуск с пологого склона в основной стойке.
40.	1	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени. Правильное дыхание во время прохождения дистанции.
41.	1	Игры на лыжах. Тест -прохождение дистанции 1км на время.
3.2.5. Плавание		
42.	1	Закаливание организма водой.
43.	1	Дыхательные упражнения. Элементарные движения рук и ног в воде.
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, гандбола (11 часов)		
44.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом».
45.	1	Баскетбол. «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
46.	1	Баскетбол. «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».
47.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
48.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».
49.	1	Волейбол. «Мяч капитану». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».
50.	1	Волейбол. «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».
51.	1	Футбол. «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».
52.	1	Футбол. «Пас в круг». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
53.	1	Футбол. «Пас в тройках». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веревочка под ногами».
54.	1	Футбол. «Подвижная цель». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод»
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
55.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Группировка. Кувырок вперед и назад. Страховка и помощь во время занятий.

56.	1	Техника кувырка вперед и назад; стойка на лопатках. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях
57.	1	Мост с помощью из положения лежа на спине. Тест – поднятие туловища за 30 сек из положения лежа на спине.
58.	1	Техника опорного прыжка. Контроль техники выполнения моста с помощью из положения лежа на спине.
59.	1	Гимнастическая комбинация «Ласточка». Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа
60.	1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.
61.	1	Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание.
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
62.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Техника длительного бега и дыхания. Техника челночного бега 3х10. Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».
63.	1	СБУ. Тест- бег 1500м (мин.с).
64.	1	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега способом перешагивания.
65.	1	Техника прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Веровочка под ногами».
66.	1	Тест – прыжок в длину с места на результат.
67.	1	Броски набивного мяча. Техника метания малого мяча с места. Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
68.	1	Тест - метания малого мяча на дальность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Класс 3

Количество часов – 68 часов

Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
1	2	3
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	История и развитие физической культуры и первых соревнований.
2.	1	Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
3.	1	Составление и выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
4.	1	Закрепление оздоровительных комплексов и занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	Пища и питательные вещества.
6.	1	Упражнения на развития физических качеств. Упражнения для профилактики нарушений зрения.
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)		
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)		
7.	1	Инструктаж. Подвижные игры. Игра «Перестрелка».
8.	1	Ходьба и бег на скорость. Бег на скорость 30, 60 м.
9.	1	Совершенствование техники челночного бега 3x10. Тест- челночного бег 3x10.
10.	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тест-30-60 м.

11.	1	Прыжки в высоту способом «ножницы».
12.	1	Метание мяча. Тест-бросок в цель с расстояния 4–5 метров.
13.	1	Круговая эстафета с палочками.
14.	1	Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени).
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
15.	1	Правила безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом»
16.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» «Не дай мяч водящему» «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
17.	1	Баскетбол. «Играй, играй мяч не теряй». «Подвижные игры. «День и ночь», «Невод».
18.	1	Баскетбол. «10 передач», «Попади в цель», «Снайперы».
19.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе», «Пионербол».
20.	1	Волейбол. «Бросай – поймай», «Пионербол».
21.	1	Футбол. «Сбей булавы», «Мяч в стенку», «Пас по кругу». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».
22.	1	Футбол. «Перебрось через шнур», «Подвижная цель». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
23.	1	Футбол. «Поединок», «Пустое место». Подвижные игры «Перестрелка», «Веревочка под ногами».
24.	1	Гандбол. «Борьба за мяч», «Дай мяч водящему». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод».
25.	1	Гандбол. «Руками — в ворота», «Кто сильнее». Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Третий лишний», «Вызов номеров».
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
26.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!»,

		«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».
27.	1	Группировка. Перекаты. Перекат боком. Перекат в сторону из упора стоя на колене. Стойка на лопатках согнув ноги.
28.	1	Ходьба по бревну. Разучивание комбинации на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силы, ловкости. Прыжки на скакалке. Тест прыжки на скакалке за 1м.
29.	1	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе, подтягивание.
30.	1	Техника выполнения опорного прыжка.
31.	1	Лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).
3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)		
32.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Правила самостоятельной подготовки к уроку.
33.	1	Дыхание при ходьбе на лыжах. Попеременный 2-шажный ход без палок. Подвижная игра «Играй, играй-мяч не теряй».
34.	1	Попеременный 2-шажный ход с палками. Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».
35.	1	Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке.
36.	1	Подъём «лесенкой». Подъём «полуёлочкой». Подвижные игры на лыжах.
37.	1	Совершенствование выполнения попеременного 2-шажного хода.
38.	1	Развитие быстроты. Лыжная эстафета.
39.	1	Элементарные движения конькового хода. Торможение «плугом», «упором».
40.	1	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени. Правильное дыхание во время прохождения дистанции.
41.	1	Игры на лыжах. Тест -прохождение дистанции 1км на время.
3.2.5. Плавание		
42.	1	Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания.

43.	1	Виды плавания, работа ног и рук в воде.
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
44.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом».
45.	1	Баскетбол. «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
46.	1	Баскетбол. «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».
47.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе». «Пионербол». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».
48.	1	Волейбол. «Мяч капитану». «Пионербол». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».
49.	1	Волейбол. «Пионербол». «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».
50.	1	Футбол. «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».
51.	1	Футбол. «Пас в круг». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
52.	1	Футбол. «Пас в тройках». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веровочка под ногами».
53.	1	Гандбол. «Мяч — за черту» «Посадка картофеля»
54.	1	Гандбол. «Кошки» и «воробьи» «Отнять мяч». Подвижные игры «Вызов номеров»
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
55.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение в колонну, в круг, в шеренгу; выполнение основной стойки (о. с); повороты па месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Эстафета из различных исходных положений.
56.	1	Зарождение гимнастики как вида спорта. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на развитие гибкости. Упоры, седы. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (см). Подвижная игра «Повтори за мной».
57.	1	История развития гимнастики и её значение в жизни человека и в системе физического

		воспитания. Упражнения на развитие гибкости. Упоры, седы. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.
58.	1	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине. Тест- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).
59.	1	ОРУ с гимнастической палкой. Перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком. Кувырок вперёд в группировке; мост из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Охотники и утки».
60.	1	ОРУ со скакалкой. Равновесие с различным положением рук. Акробатические комбинации : мост из положения лёжа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев-перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги-перекатом вперёд упор присев-кувырок в сторону в упор присев и о.с. Подвижная игра «Часовые и разведчики».
61.	1	ОРУ со скакалкой. Акробатические комбинации: из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев-перекат назад стойка на лопатках (держать)-перекатом вперёд лечь и «мост»- лечь, перекат назад с опорой руками за головой-перекатом вперёд в упор присев и о.с. Тест-подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (кол-во раз).Подвижная игра «Карлики и великаны».
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
62.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Техника длительного бега и дыхания.
63.	1	Равномерный (с одной скоростью) бег до 6 мин. Бег 30 м (с). Прыжки в длину с разбега определённой зоны отталкивания (60-80 см). Подвижная игра «Лисы куры».
64.	1	Продолжительный бег на средние дистанции 800м (мин.с). Метание мяча весом 150 гр.
65.	1	ОРУ. СБУ. Смешанный бег 1000 м (мин.с). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Тест – прыжок в длину с места на результат.
66.	1	ОРУ. СБУ. Эстафеты–спринт-барьерный бег 4, «спринт – «слалом». Подвижная игра «Мяч соседу».
67.	1	СБУ. Тест-бег 1500м (мин.с). Метание набивного мяча(1кг) из положения стоя лицом в

		направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх (см). ПИ «Снайперы».
68.	1	Тест - метания малого мяча на дальность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Класс 4

Количество часов – 68 часов

Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
1	2	3
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
2.	1	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта в РФ.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
3.	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
4.	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	Вода и питьевой режим. Самоконтроль.

6.	1	Комплексы дыхательных упражнений.
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)		
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)		
7.	1	Вводный инструктаж. ТБ на уроках легкой атлетики. Подвижные игры. Игра «Перестрелка».
8.	1	Ходьба и бег на скорость. Бег на скорость 100 м.
9.	1	Совершенствование техники челночного бега 3x10, 4x9. Тест-челночный бег 3x10.
10.	1	Техника спринтерского с низкого бега старта бега. Тест 30-60 м.
11.	1	ОРУ. СБУ. Смешанный бег 1000 м (мин.с). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Тест – прыжок в длину с места на результат.
12.	1	Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени).
13.	1	Круговая эстафета с палочками.
14.	1	Метание мяча. Тест-бросок в цель с расстояния 4–5 метров.
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
15.	1	Техника безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом»
16.	1	Баскетбол. «Мини баскетбол», « Играй, играй, мяч не теряй» « 10 передач» «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
17.	1	Баскетбол. «Мини баскетбол», « Займи свободный кружок». «Подвижные игры. «День и ночь», «Невод».
18.	1	Баскетбол. «Мини баскетбол», « Метко в кольцо», «Попади в цель», «Снайперы».
19.	1	Волейбол. «Перестрелка», «Пионербол».
20.	1	Волейбол. «Крученный мяч», «Пионербол».
21.	1	Волейбол. «Пионербол», «Ловцы мячей»
22.	1	Футбол. «Мини футбол», «Пингвины» с мячом», «Попади в мишень». Подвижные игры

		«Попади в цель», «Снайперы».
23.	1	Футбол. «Мини футбол», «Сильный удар», «С двумя мячами». Подвижные игры «Перестрелка», «Веревочка под ногами».
24.	1	Гандбол. «Игра в одни ворота», «Эстафета с мячами», «Мяч — в цель». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод».
25.	1	Гандбол. «Игра в одни ворота», «Не давай мяч водящему». Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Третий лишний», «Вызов номеров».
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
26.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».
27.	1	Группировка. Перекаты. Перекат боком. Перекат в сторону из упора стоя на колене. Стойка на лопатках согнув ноги.
28.	1	Ходьба по бревну. Разучивание комбинации на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силы, ловкости. Прыжки на скакалке. Тест- прыжки на скакалке кол раз за 1 минуту.
29.	1	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе, подтягивание.
30.	1	Тест-опорный прыжок.
31.	1	Закрепление техники лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).
3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)		
32.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Правила самостоятельной подготовки к уроку.
33.	1	Дыхание при ходьбе на лыжах. Попеременный 2-шажный ход без палок с палками. Подвижная игра «Играй, играй-мяч не теряй».
34.	1	Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижные игры «Салки с заданиями»,

		«Рыбак и рыбки».
35.	1	Спуски и подъёмы. Подвижные игры на лыжах.
36.	1	Тест. Прохождение дистанции 100 м в быстром темпе.
37.	1	Разучивание техники конькового хода. Торможение «плугом», «упором».
38.	1	Повторение техника конькового хода.
39.	1	Развитие быстроты. Лыжная эстафета.
40.	1	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени. Правильное дыхание во время прохождения дистанции.
41.	1	Игры на лыжах. Тест -прохождение дистанции 1,5 км на время.
3.2.5. Плавание		
42.	1	Техника безопасности во время посещения бассейна.
43.	1	Плавание на олимпийских играх. Игры на воде.
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
44.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Мини баскетбол». «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом».
45.	1	Баскетбол. «Мини баскетбол». «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
46.	1	Баскетбол. «Мини баскетбол». «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».
47.	1	Волейбол. «Пионербол». «Мяч в воздухе». «Пионербол». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».
48.	1	Волейбол. «Пионербол». «Мяч капитану». «Пионербол». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».
49.	1	Волейбол. «Пионербол». «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».
50.	1	Футбол. «Мини футбол» «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».

51.	1	Футбол. «Мини футбол» «Пас в круг». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
52.	1	Футбол. «Мини футбол» «Пас в тройках». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веревочка под ногами».
53.	1	Гандбол. «Игра в одни ворота» «Мяч — за черту» «Посадка картофеля»
54.	1	Гандбол. «Игра в одни ворота» «Кошки» и «воробьи» «Отнять мяч». Подвижные игры «Вызов номеров»
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
55.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение Эстафета из различных исходных положений.
56.	1	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом)
57.	1	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.
58.	1	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.
59.	1	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.
60.	1	ОРУ со скакалкой. Равновесие с различным положением рук. Тест наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Часовые и разведчики».
61.	1	ОРУ со скакалкой. Выполнение гимнастических комбинаций из ранее изученных

		элементов. Тест-подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз). Подвижная игра «Карлики и великаны».
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
62.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.
63.	1	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Подвижная игра «Лисы куры».
64.	1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. СБУ. Тест-бег 1500м (мин.с).
65.	1	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.
66.	1	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. В длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; в длину с разбега (согнув ноги); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места, многоскоки.
67.	1	Совершенствование навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5× 1,5 м) с расстояния 4—5 м.

68.	1	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд вверх на дальность и заданное расстояние. Тест бросок набивного мяча на дальность (см).
-----	---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7. Описание материально –технического обеспечения образовательного процесса

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

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

14	Палка гимнастическая			
15	Обруч гимнастический			

8. Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре.

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

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

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

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

Нормативы оценки физического развития обучающихся

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

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий

	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7.6-7,11	5.5 и ниже	5.6-6.0	6.1-6.6	6.7-7,3	7,4 и выше
8,0-8.5	5.4 и ниже	5,5-5.8	5.9-6.3	6.4-7.0	7,1 и выше
8.6-8,11	5.3 и ниже	5,4-5,8	5.9-6.3	6.4-6,9	7,0 и выше
9,0-9.5	5,1 и ниже	5.2-5,6	5,7-6.1	6,2-6,7	6,8 и выше

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

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

Бег на

1000 м (мин и с).
Мальчики

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

Бег на 1000м (мин и с). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	6,10 и ниже	6,11-6,45	6,46-7,20	7,21-7,59	8,00 и выше
7,6-7,11	6,00 и ниже	6,01-6,35	6,36-7,0	7,01-7,49	7,50 и выше
8,0-8,5	5,55 и ниже	5,56-6,28	6,29-7,01	7,02-7,45	7,46 и выше
3,6-8,11	5,47 и ниже	5,48-6,20	6,21-6,53	6,54-7,37	7,38 и выше
9,0-9,5	5,45 и ниже	5,46-6,18	6,79-6,51	6,52-7,35	7,36 и выше

Подтягивание на
перекладине
(количество раз).
Мальчики

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

Подъем туловища за 30с (количество раз). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий

	Баллы				
	5	4	3	2	1
7.0-7.5	15 и выше	14-13	12-11	10-8	7 и меньше
7.6-8.5	15 и выше	14	13-12	11-9	8 и меньше
8,6-8,11	16 и выше	15-14	13-12	11-10	9 и меньше
9,0-9.5	16 и выше	15	14-13	12-10	9 к меньше

Прыжок в длину с места (см). Мальчики

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

Прыжок в длину с места (см). Девочки

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

Методические советы учителю физической культуры.

1. Необходимо знать учителю физической культуры, что жесткими рамками нормативов у многих учеников можно убить желание заниматься физкультурой вообще.
2. Четко поставить **оценку по нормативам** можно только на уроках легкой атлетики (бег на различные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, метания и др.)
3. Смотреть **динамику роста результатов**, если динамика положительная, то и оценка высокая.
4. **Оценка** по физкультуре складывается из **знаний теории и практических навыков**. Если ребенок получил «2» или «3» за практику, то у него есть возможность набрать баллы за теорию. Средняя оценка и будет выставлена.

5. Если даже нормативы сданы не очень хорошо, то всегда есть шанс получить за другие виды деятельности отличную оценку.

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