**МБОУ «Октябрьская школа №1»**

**Вязниковского района Владимирской области**

«Рассмотрено» «Утверждаю»

на заседании МО учителей начальных классов Директор МОУ» Октябрьская школа №1»

Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_» 08. 20 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Спирина Е.В./

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 от «\_\_\_\_\_\_» 08. 20 г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**3 класс**

**Предметная линия учебников В. И. Ляха**

 Срок реализации программы – 1 год.

 Периодичность уроков физической культуры – 3ч. в неделю.

 Всего 102 ч.

**Составитель:** учитель начальных классов

 Филимонова А.А.

**2013 - 2014 уч. г**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 ***Здоровье - это самое главное в жизни.
 Это и счастье, радость, свобода, труд,
 опора и общение с родными друзьями.
Это сама жизнь.***

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

 Планирование для **3 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

 план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

 Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

 объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

 третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

 доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровеньпрограммы | Программа | Типклассов | Кол-вочасов | Учебники |
| Углубленный | Авторская | 3 классы | 3 | Лях, В. И. Мой друг физкультура:1-4 кл. – М.: Просвещение, 2010 |

 Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

 ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Подвижные игры c элементами спортивных игр | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами спортивных игр | 12 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 2.3 | Легкая атлетика | 9 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **3** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 30 | 15 |  |  |  |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 30 |  | 12 |  | 9 | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | 21 |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 |  |  | 21 |  |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

 ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | Тема беседы | На какомуроке |  |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9. 1011121314151617181920212223242526272829303132 | Техника безопасности во время занятий физической культуройПонятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человекаНазвания метательных снарядовНазвания прыжкового инвентаряНазвания упражнений в прыжках в длину и высотуНазвание и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудованиеОрганизация игр, правила поведения и безопасностиЗначение подвижных и спортивных игр для здоровья человекаНазвание и правила игры в футболПравила безопасности во время занятий гимнастикой Названия снарядов и гимнастических элементовПризнаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанкиЗначение напряжения и расслабления мышцОсновные требования к одежде и обуви во время занятий лыжамиЗначение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливаниеОсобенности дыханияТребования к температурному режимуПонятия об обмороженииТехника безопасности при занятиях лыжамиПрофилактика простудыЛичная гигиенаРежим дняПрофилактика плоскостопияПрофилактика близорукостиТехника безопасности при занятиях легкой атлетикойНазвания плавательных упражнений, способов плаванияВлияние плавания на состояние здоровьяПравила гигиены и техника безопасностиПоведение в экстремальных ситуацияхНазвание и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудованиеЗначение занятия гимнастикой для здоровья человека | 12,3,5,10,89, 1003,8811,966,983, 7, 91, 9420, 7916, 70, 7917, 71, 8077, 782828, 37, 39, 45, 468, 37, 4218, 33, 54, 864952,53,6925,34,46,57,58,73,8749504957, 6322,37,65,77,89,7819,38,66,9024,6723,401, 881001021, 16, 28, 49, 70, 79, 8848,69,70,9820, 8029,42 |  |

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | **Предметные результаты** | **Метапредметные УДД** | **Личностные** |
| **Познавательные**  | **Коммуникативные**  | **Регулятивные**  |
| ***Знания о физической культуре*** |
| *Физическая культура*  |
| Понятие о физической культуре.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Основные способы передвижения человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.Профилактика травматизмаПравила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | ***Определять*** и кратко***характеризовать*** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми***Выявлять*** различия в основных способах передвижения человека.***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной формеОтвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературеФормирование действия моделирования | Участвовать в диалоге на урокеУмение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. |
| ***Из истории физической культуры***  |
| Возникновение первых соревнований.Зарождение Олимпийских игр.История развития физическойкультуры и первых соревнований.Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.Развитие физической культуры в России в ХVII—ХIХ вв.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | ***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры*.****Понимать*** *и* ***раскрывать***связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной формеОтвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | Участвовать в диалоге на урокеУмение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.  | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур |
| ***Физические упражнения*** |
| Представление о физических упражнениях.Физические упражнения, ихвлияние на физическое развитиеи развитие физических качеств.Представление о физических качествах.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Общее представление о физическом развитии.Общее представление о физической подготовке.Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.Что такое физическая нагрузка.Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | ***Различать*** упражнения повоздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).***Характеризовать*** показателифизического развития.***Характеризовать*** показателифизической подготовки.***Выявлять*** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной формеОтвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | Участвовать в диалоге на урокеУмение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).  |
| ***Способы физкультурной деятельности***  |
| *Самостоятельные занятия*  |
| Режим дня и его планирование.Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.Комплексы упражнений дляразвития физических качеств | ***Составлять*** индивидуальныйрежим дня.***Отбирать*** *и* ***составлять*** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.***Оценивать*** свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.***Составлять*** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.***Моделировать*** комплексыупражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | Формирование умения составления комплексов упражнений. | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).  |
| *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)* |
| Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Измерение частоты сердечныхсокращенийИзмерение частоты сердечныхсокращений во время выполнения физических | ***Измерять*** индивидуальныепоказатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартнымизначениями.***Измерять*** показатели развития физических качеств.***Измерять*** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений | Осознание важности физического развития. | Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) |
| *Самостоятельные игры и развлечения*  |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)Игры и развлечения в зимнее время года.Игры и развлечения в летнее время года.Подвижные игры с элементами спортивных игр | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Осмысление правил игры.Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.Анализ игровой ситуации. | Умение объяснять свой выбор и игру.Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.Умение организовать и провести игру. | Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.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. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| ***Физическое совершенствование*** |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность*  |
| Оздоровительные формы занятий.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Развитие физических качеств.Профилактика утомления.Комплексы упражнений наразвитие физических качеств.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | ***Осваивать*** универсальныеумения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.***Моделировать*** физическиенагрузки для развития основных физических качеств.***Осваивать*** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.***Осваивать*** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.Осознание важности физическихнагрузки для развития основных физических качеств.Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность***  |
| *Гимнастика с основами акробатики*  |
| Движения и передвижениястроем.***Организующие команды и******приемы.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.Акробатика.*Акробатические упражнения*.Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.*Акробатические комбинации*.Например:1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев*;*2) кувырок вперед в упорприсев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях сопорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.Снарядная гимнастика.Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. \* (*при наличии оборудования)*Гимнастическая комбинация.Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.Опорный прыжок: с разбегачерез гимнастического козла.Прикладная гимнастика*Гимнастические упражнения**прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосыпрепятствий с элементами | ***Осваивать*** универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений.***Различать*** *и* ***выполнять*** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений.***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.***Осваивать*** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.***Осваивать*** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитиефизических качеств.***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполненииакробатических упражнений.***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах*.****Осваивать*** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.***Осваивать*** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастическихупражнений. ***Выявлять*** *и* ***характеризовать***ошибки при выполнении гимнастических упражнений.***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.***Соблюдать*** правила техникибезопасности при выполнениигимнастических упражнений.***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности.***Осваивать*** технику физических упражнений прикладнойнаправленности. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. . |
| *Легкая атлетика*  |
| Беговая подготовка.***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.Прыжковая подготовка.***Прыжковые упражнения****:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.Броски большого мяча.***Броски****:* большого мяча (1 кг)на дальность разными способамиМетание малого мяча***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность | ***Описывать*** технику беговых упражнений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.***Осваивать*** технику бега различными способами.***Осваивать*** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.***Осваивать*** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.***Проявлять*** качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.***Описывать*** технику прыжковых упражнений.***Осваивать*** технику прыжковых упражнений.***Осваивать*** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.***Осваивать*** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.***Проявлять*** качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.***Описывать*** технику бросков большого набивного мяча.***Осваивать*** *технику бросков большого мяча.****Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнениибросков большого набивного мяча.***Проявлять*** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.***Описывать*** технику метания малого мяча.***Осваивать*** технику метания малого мяча.***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.***Проявлять*** качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |
| *Лыжные гонки* |
| Лыжная подготовка.***Передвижение на лыжах******разными способами.***Технические действия на лыжах***Повороты; спуски; подъемы; торможения*** | ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах.***Осваивать*** универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.***Применять*** правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой.***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.***Осваивать*** технику поворотов, спусков и подъемов.***Проявлять*** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |
| *Подвижные и спортивные игры*  |
| Подвижные игры.*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровыезадания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски;упражнения на координацию, выносливость и быстроту.*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.Спортивные игры.*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 материалебаскетбола.*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.Общефизическая подготовка**Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта | ***Осваивать*** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр.***Осваивать*** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.****Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.***Моделировать*** *технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.****Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности.***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.***Проявлять*** быстроту и ловкость во время подвижных игр.***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасностиво время подвижных игр.***Описывать*** разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.***Осваивать*** техническиедействия из спортивных игр.***Моделировать*** техническиедействия в игровой деятельности.***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровойдеятельности.***Осваивать*** умения выполнять универсальные физические упражнения.***Развивать*** физические качества. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности на занятиях физической культуры. Комплекс утренней гимнастики. Техника высокого старта. П/и «Пустое место» | 1 |  |  |
| 2 | 2 |  Строевые упражнения. Развитие выносливости в медленном беге. Игра «Белые медведи» | 1 |  |  |
| 3 | 3 | Бег с высокого старта. Прыжок в длину с места. Игра «Бе­лые медведи». | 1 |  |  |
| 4 | 4 | Бег с высокого старта на 30м. Игра «Ловишка». | 1 |  | контроль |
| 5 | 5 | Тестирование по ОФП.  | 1 |  | тестирование |
| 6 | 6 |  Прыжок в длину с места. Обучение разбегу способом «согнув ноги» в прыжках в длину. «Прыгающие воробушки».  | 1 |  |  |
| 7 | 7 | Контроль прыжка в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега. | 1 |  | контроль |
| 8 | 8 | Прыжок в длину с разбега. Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком» | 1 |  |  |
| 9 | 9 | Тестирование по ОФП. | 1 |  | тестирование |
| 10 | 10 | Контроль прыжка в длину с прямого разбега. Метание малого мяча в цель. Игра «Конники-спортсмены». | 1 |  | контроль |
| 11 | 11 |  Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». |  |  |  |
| 12 | 12 | Обучение метанию малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 13 | 13 | Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет» | 1 |  | контроль |
| 14 | 14 | Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах. Эстафета. | 1 |  |  |
| 15 | 15 | Метание набивного мяча от плеча одной рукой. Игра «Два Мороза». | 1 |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР | 12 |  |  |
| 16 | 1 | Техника безопасности во время подвижных игр. Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |
| 17 | 2 | Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |  |  |
| 18 | 3 | Ведение мяча с изменением направления.Игра «Вызови по имени». | 1 |  |  |
| 19 | 4 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Подвижная цель». | 1 |  |  |
| 20 | 5 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись». | 1 |  | контроль |
| 21 | 6 | Броски в кольцо двумя руками снизуИгра «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 22 | 7 | Броски в кольцо одной рукой от плечаИгра «Снайперы». | 1 |  |  |
| 23 | 8 | Броски в кольцо двумя руками снизу.Эстафета с ведением и броском мяча. | 1 |  | контроль |
| 24 | 9 | Совершенствование броска и ловли мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 25 | 10 | Ведение мяча с передачей партнеру. Разучивание эстафет с ведением и передачей мяча. | 1 |  |  |
| 26 | 11 |  Ведение мяча в движении с броском в кольцо. Игра «Перекинь мяч». | 1 |  |  |
| 27 | 12 | Ведение мяча в движении с броском в кольцо.Игра «Снайперы». | 1 |  | контроль |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 21 |  |  |
| 28 | 1 | Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». | 1 |  |  |
| 29 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  |  |
| 30 | 3 |  Перекаты. Кувырок вперед. | 1 |  |  |
| 31 | 4 | Совершенствование выполнения кувырка вперед. Обучение кувырку назад до упора на коленях и присев. | 1 |  |  |
| 32 | 5 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  | контроль  |
| 33 | 6 | Кувырок назад. Мост из положения лежа на спине. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  |  |
| 34 | 7 | Кувырок назад. Совершенствование упражнения «мост» и стойка на лопатках.  | 1 |  | контроль  |
| 35 | 8 | Обучение упражнениям акробатики в разных сочетаниях. | 1 |  |  |
| 36 | 9 |  Акробатическая комбинация Передвижения по «диагонали», змейкой.  | 1 |  | контроль |
| 37 | 10 | Обучение упражнениям в равновесии на гимнастическом бревне. Игра «Волна» | 1 |  |  |
| 38 | 11 | Передвижения «противоходом». Упражнения в висе стоя спереди, сзади. | 1 |  |  |
| 39 | 12 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | 1 |  |  |
| 40 | 13 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. | 1 |  | контроль |
| 41 | 14 | Лазание по на­клонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками. Игра «Посадка картофеля». | 1 |  |  |
| 42 | 15 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля» | 1 |  |  |
| 43 | 16 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |  |  |
| 44 | 17 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке | 1 |  |  |
| 45 | 18 | Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. | 1 |  |  |
| 46 | 19 | Обучению лазанью в три приема по канату. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  |  |
| 47 | 20 | Лазанье по канату. Игра «Пустое место». | 1 |  |  |
| 48 | 21 | Лазанье по канату. Игра «коньки-горбунки». | 1 |  | контроль |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 21 |  |  |
| 49 | 1 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж. Подвижные игры со снегом, катание с горы. | 1 |  |  |
| 50 | 2 | Передвижение скользящим шагом без палок. «Слушай сигнал». | 1 |  |  |
| 51 | 3 | Передвижение скользящим шагом без палок. | 1 |  | контроль |
| 52 | 4 | Передвижение скользящим шагом с палками. | 1 |  |  |
| 53 | 5 | Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню | 1 |  |  |
| 54 | 6 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | 1 |  | контроль |
| 55 | 7 | Обучение поворотам и приставным шагам. Игра «По местам». | 1 |  |  |
| 56 | 8 | Совершенствование поворотов. Обучение падению на бок. Игра «Затормози до линии» | 1 |  |  |
| 57 | 9 | Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка», п/и « Шире шаг». | 1 |  |  |
| 58 | 10 | Попеременный двухшажный ход без палок. | 1 |  | контроль |
| 59 | 11 | Попеременный двухшажный ход с палками. п/и «Накаты». | 1 |  |  |
| 60 | 12 | Попеременный двухшажный ход с палками. | 1 |  | контроль |
| 61 | 13 | Обучение технике спусков и подъемов. п/и «Слушай сигнал | 1 |  |  |
| 62 | 14 | Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками. | 1 |  |  |
| 63 | 15 | Совершенствование передвижения на лыжах. Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 |  |  |
| 64 | 16 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 |  | контроль |
| 65 | 17 | Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы». | 1 |  |  |
| 66 | 18 | Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода. | 1 |  |  |
| 67 | 19 | Прохождение дистанции до 1 км с раздельного старта на время. | 1 |  |  |
| 68 | 20 | Передвижение на лыжах до 1,5 км  | 1 |  | контроль |
| 69 | 21 | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. п/и «Кто быстрее?» | 1 |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР | 9 |  |  |
| 70 | 22 | ТБ во время спортивных игр. ОРУ с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. | 1 |  |  |
| 71 | 23 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | 1 |  |  |
| 72 | 24 | Ловля и передача мяча на месте в кругу. Игра «Не давай мяча водящему» | 1 |  | контроль |
| 73 | 25 | Совершенствование передачи мяча в парах. Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 74 | 26 | Броски мяча через сетку и ловля. Игра «Перекинь мяч» | 1 |  | контроль |
| 75 | 27 | Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы. Игра в «Пионербол». | 1 |  |  |
| 76 | 28 | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в «Пионербол» | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ТБ сна уроках с элементами футбола. Ведение мяча разными способами. | 1 |  |  |
| 78 | 30 | Передача и прием мяча ногой в паре на месте, в движении. Игра «Жонглируем ногой» | 1 |  |  |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР | 9 |  |  |
| 79 | 1 | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 80 | 2 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | 1 |  |  |
| 81 | 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей». | 1 |  |  |
| 82 | 4 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись». | 1 |  | контроль |
| 83 | 5 | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | 1 |  |  |
| 84 | 6 | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал - садись». | 1 |  |  |
| 85 | 7 | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | 1 |  | контроль |
| 86 | 8 | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | 1 |  |  |
| 87 | 9 | Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 |  |  |
| 88 | 10 | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 89 | 11 | Бег на 30м с высокого старта. Правила распределения сил на дистанции. | 1 |  | контроль |
| 90 | 12 | Тестирование по ОФП. Игра «Увертывайся от мяча» | 1 |  |  |
| 91 | 13 | Тестирование по ОФП. Прыжок в длину с места. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  |
| 92 | 14 | Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». | 1 |  | контроль |
| 93 | 15 | Прыжок в высоту с прямого разбега. «Рыбак и рыбка», «Невод». | 1 |  |  |
| 94 | 16 |  Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Кто дальше прыгнет». | 1 |  |  |
| 95 | 17 | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 |  | контроль |
| 96 | 18 | Метание мяча на дальность. Игра «За мячом противника» | 1 |  |  |
| 97 | 19 | Метание мяча на дальность.  | 1 |  | контроль |
| 98 | 20 |  Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |  |  |
| 99 | 21 | Прыжки в длину с разбега.Подвижная игра «Круг-кружочек». | 1 |  | контроль |
| 100 | 22 | Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так». | 1 |  |  |
| 101 | 23 | Бег 1000 м без учета времени. Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 102 | 24 | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования. | 1 |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

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

 (Приложение 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во часов | Дата | Примечания |
| 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами | 1 |  |  |
| 2 | Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 3 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два | 1 |  |  |
| 4 | Совершенствование упражнений с предметами. Игры. | 1 |  |  |
| 5 | Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры | 1 |  |  |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 7 | П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Прыжки по полосам». | 1 |  |  |
| 8 | П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Волк во рву». | 1 |  |  |
| 9 | П/игра на совершенствование навыков бега: «Белые медведи». | 1 |  |  |
| 10 | П/игра на совершенствование навыков бега: «Космонавты». | 1 |  |  |
| 11 | П/игра на совершенствование навыков метаний: « Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 12 | П/игра на совершенствование навыков метаний: «Точный расчет». | 1 |  |  |
| 13 | П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: « Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 14 | П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Мяч водящему». | 1 |  |  |
| 15 | Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки». | 1 |  |  |
| 16 | Подвижные игры с прыжками и бегом: «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 17 | Подвижные игры с мячом: «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления.  | 1 |  |  |
| 19 | Передача мяча в движении. «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте в парах. | 1 |  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте и с шага. | 1 |  |  |
| 22 | Игры с ловлей, передачей, ведением мяча. | 1 |  |  |
| 23 | Игры с ловлей, передачей, ведением мяча: «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 24 | Подвижные игры с бегом: «Пятнашки», «Два Мороза». | 1 |  |  |
| 25 | ОРУ. Ловля и передача мяча. мяча. | 1 |  |  |
| 26 | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Школа мяча». | 1 |  |  |
| 27 | ОРУ. Броски мяча. Игра «Попади в обруч». | 1 |  |  |
| 28 | Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину». | 1 |  |  |
| 29 | Броски мяча с места, с шага. Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
| 30 | Броски в кольцо с места. Эстафеты. | 1 |  |  |