

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат Костромской области для слепых, слабовидящих детей»

Согласовано
Руководитель
методического
объединения

Чернышева
Н.М. Чернышева

«30» августа 2018 г.

Согласовано
Заместитель директора

В.С.
Е.С. Верховская

«31» августа 2018 г.

Утверждаю
Директор

Малафеева
А.Г. Малафеева

«31» августа 2018 г.

**Рабочая программа, реализующая ФГОС НОО
обучающихся с ОВЗ, по учебному предмету «Физическая
культура» для 1 – 4 (4 дополнительный) классы**

Составила и реализует:
Учитель физкультуры:
Чеканова Елена Сергеевна

г. Кострома
2018 - 2019 учебный года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для обучающихся с ОВЗ (ЗПР).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации АООП ООН обучающихся с ЗПР обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся данной категории посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоения ими социального и культурного опыта, а также достижение планируемых результатов по предмету. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- *воспитание* познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. Эта образовательная программа, адаптированная для обучающихся с ОВЗ (ЗПР) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Реализация АООП НОО предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с образованием сверстников без ограничений здоровья, но в более пролонгированные календарные сроки, которые определяются Стандартом. Сроки получения начального общего образования обучающимися с ЗПР пролонгируются с учетом психофизиологических возможностей и индивидуальных особенностей развития данной категории обучающихся и составляют 5 лет (с обязательным введением первого дополнительного класса).

Предлагаемая учебная **программа характеризуется направленностью:**

— на реализацию **принципа вариативности**, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

— на реализацию **принципа достаточности и сообразности**, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

— на соблюдение **дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»**, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— на **достижение межпредметных связей**, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— на **усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа предусматривает проведение тренировочных, комбинированных, обобщающих уроков, игровых уроков, практических занятий, уроков – соревнований, эстафет, подвижных игр.

Особое место в овладении данным курсом отводится подвижным играм, спортивным играм, разучиванию комплексов утренней гимнастики, физминуток.

При изучении курса для обучаемых предусмотрены большие возможности для развития двигательной активности через подвижные игры, спортивные игры, коррекционно-развивающие упражнения, занятия на свежем воздухе, прогулки.

Освоение курса предполагает, помимо посещения коллективных занятий (уроков), занятия на свежем воздухе, на спортивной площадке школы, прогулки, усвоение теоретического материала из раздела программы «Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля», выполнение внеурочных (домашних) заданий: выполнение комплекса утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, подвижных игр.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом Школы - интернат на изучение физической культуры в начальной школе для обучающихся с ОВЗ (ЗПР) срок обучения увеличивается до 5 лет (введение 4 дополнительного класса) в 1 классе по 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 , 4 и (4 дополнительном) классах (3 ч в неделю в каждом классе). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». С этой целью в третий час учебного предмета «Физическая культура» проводится «Подвижные игры» и «Общая физическая подготовка».

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся ЗПР средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся ЗПР, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

предметные результаты		
класс	ученик научится	ученик получит возможность научиться
1	<p>Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none">✓ иметь первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы;✓ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и	<p>Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none">✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; <p>Способы физкультурной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none">✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики <p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none">✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;✓ играть в футбол по упрощенным правилам;✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;✓ выполнять передвижения на лыжах

- демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- ✓ характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

- ✓ уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, физкультминутка, гимнастика для глаз, упражнения для формирования правильной осанки, подвижные игры)
- ✓ иметь навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (показатели осанки) **Физическое совершенствование**
- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приемы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка);
- ✓ выполнять легкоатлетические

	упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);	
2	<p>Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ иметь первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы; ✓ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ✓ уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (утренняя зарядка, гимнастика под музыку, проведение закаливающих процедур, подвижные игры.); ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; ✓ характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). <p>Способы физкультурной</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ планировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. <p>Способы физкультурной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, <p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; ✓ выполнять эстетически красиво акробатические комбинации; ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; ✓ выполнять передвижения на лыжах

деятельности

- ✓ уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (утренняя зарядка, гимнастика под музыку, проведение закаливающих процедур, подвижные игры, гимнастика для глаз, упражнения для формирования правильной осанки);
- ✓ отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- ✓ проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование

- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приемы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки);

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина); ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	
3	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ иметь первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; ✓ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; ✓ характеризовать способы безопасного поведения на 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью; ✓ планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. <p>Способы физкультурной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; <p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации; ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; ✓ выполнять передвижения на лыжах

уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

- ✓ уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (утренняя зарядка, проведение закаливающих процедур, гимнастики для глаз, подвижные игры, упражнения для формирования правильной осанки);
- ✓ отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- ✓ проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (частоты сердечных сокращений), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

	<p>подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); ✓ выполнять организующие строевые команды и приемы; ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки); ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно, гимнастический козел, скамейка, гимнастическая стенка, канат); ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	
4	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ иметь первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>выявлять связь занятий физической культурой с оборонной деятельностью;</i> ✓ <i>планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня,</i>

	<p>интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; ✓ характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). <p>Способы физкультурной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (проведение закаливающих процедур, гимнастики для глаз, подвижные игры, упражнения для формирования правильной осанки); ✓ организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать 	<p><i>комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i> ✓ <i>выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i> <p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> ✓ <i>выполнять эстетически красиво акробатические комбинации;</i> ✓ <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</i> ✓ <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> • <i>выполнять передвижения на лыжах.</i>
--	---	---

	<p>правила взаимодействия с игроками;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (частоты сердечных сокращений), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) <p>подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); ✓ выполнять организующие строевые команды и приемы; ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки); ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	
--	--	--

метапредметные результаты		
класс	будут сформированы	получит возможность для формирования
1-4 классы	<p>Личностные результаты</p> <p>1) формирование основ российской</p>	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • внутренней позиции обучающегося

<p>гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;</p> <p>2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии народов, культур;</p> <p>3) формирование уважительного отношения к иному мнению, культуре других народов</p> <p>4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>10) формирование установки на</p>	<p>на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</p> <ul style="list-style-type: none"> • адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности; • положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; • компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности; • морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; • установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках; • эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.
--	---

безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

Познавательные универсальные учебные действия

- б) использование знаково-

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник получит возможность

<p>символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;</p> <p>7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;</p> <p>8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;</p> <p>9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;</p> <p>10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;</p>	<p>научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; • записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; • создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; • осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; • осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; • осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; • осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; • строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; • произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.
--	--

<p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;</p> <p>12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p>	<p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; • учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; • понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; • аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; • продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников; • с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; • задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; • осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; <p>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.</p>
---	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1 КЛАСС

Знания по физической культуре

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурнооздоровительная 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.

Спортивнооздоровительная деятельность.

Гимнастика.

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

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

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

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

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

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

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

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с

гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся I класса должны:

иметь представление:

- о значении физической культуры для укрепления здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о комплексах утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге;
- выполнять простые строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности .

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:

- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3 x 10 метров
- бег 30 метров с высокого старта;
- Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.);
- Бег 600-1000 метров без учета времени.

II КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физической деятельности

Составление режима дня и личная гигиена. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выбор одежды и инвентаря на спортивные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Измерение показателей осанки и физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); упражнения в группировке; группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты: перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; . Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине, висы: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Прыжки со скакалкой

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность.

Лыжная подготовка.

Лыжный инвентарь. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.

Посадка лыжника. Распределение массы тела в стойке устойчивости.

Повороты переступанием на месте, с продвижением вперед и в скользящем шаге.

Передвижение на лыжах (Техника лыжных ходов). Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Наклон туловища в скользящем шаге. Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной Лыжине. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперед правой и левой ноги.

Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом.

Спуски. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Изменение расстояния при выдвигании ноги вперёд в стойке устойчивости.

Подъемы. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.

Торможение «лесенкой».

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений,

упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Светофор», «Атомы и молекулы», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Сова – день и ночь», «Медведи с цепью», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Игры «Не оступись», «Светофор», «Атомы и молекулы», «Караси и карпы», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Вызов номера».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча;

ведение мяча; удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры на материале футбола типа «Точная передача».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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;

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по

гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;

На материале лёгкой атлетики

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе;

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);

На материале лыжных гонок

Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся II класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности .

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:

- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3 x 10 метров
- бег 30 метров с высокого старта;
- Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.);
- Бег 600-1000 метров без учета времени.

III КЛАСС

Знания о физической культуре

История развития физической культуры и первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Комплексы дыхательных упражнений

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка.

Лыжный инвентарь. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.

Посадка лыжника. Распределение массы тела в стойке устойчивости.

Повороты переступанием на месте, с продвижением вперед и в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед.

Техника лыжных ходов. Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Наклон туловища в скользящем шаге. Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной Лыжине. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.

Спуски. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Изменение расстояния при выдвигании ноги вперёд в стойке устойчивости.

Подъемы. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.

Прохождение дистанции 1 км.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Светофор», «Атомы и молекулы», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Сова – день и ночь», «Медведи с цепью», «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Светофор», «Атомы и молекулы», «Караси и карпы», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «Ж своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Вызов номера», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; ведение мяча; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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 полупагаты на месте;

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя);

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;

Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик

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; бег с горки в максимальном темпе;

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).

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см).

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;

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску;

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:

- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3 x 10 метров
- бег 30 метров с высокого старта;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;
- Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.);
- Бег 600-1000 метров без учета времени;
- Приседания (кол.раз/мин.);
- Бег 60 метров с высокого старта (без учета времени);
- Метание теннисного мяча.

IV КЛАСС

Знания о физической культуре

Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Проведение подвижных игр

Физическое совершенствование

Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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 разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье и перелазанья по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, по канату; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке).

Легкая атлетика

Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, бег с изменением длины и частоты шагов, бег с изменением направления; метание мяча (150 г) на дальность с места; метание теннисного мяча в цель расстояние 4 - 5 м, 1,5х1,5; равномерный медленный бег до 5 мин; прыжки в высоту с разбега. (4 - 5 шагов); многоскоки с ноги на ногу; прыжки в длину с места, с разбега на гимнастические маты.

Лыжная подготовка.

Лыжный инвентарь. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.

Посадка лыжника. Распределение массы тела в стойке устойчивости.

Повороты переступанием на месте, с продвижением вперед и в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед.

Техника лыжных ходов. Отталкивание ноги в скользящем шаге. Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе. Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Одновременный бесшажный ход. Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды. Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд.

Спуски. Спуск в основной стойке. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.

Подъемы. Подъем «лесенкой» прямо.

Самоконтроль.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Раки», «Бой петухов», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Светофор», «Атомы и молекулы», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Сова – день и ночь», «Медведи с цепью», «Волна», «Неудобный бросок», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Не оступись», «Светофор», «Атомы и молекулы», «Караси и карпы», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Вызов номера».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «*Передай мяч головой*».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей по кругу».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: высокие взмахи поочерёдно 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: 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.

Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см).

На материале лыжных гонок

Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности .

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:

- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3 x 10 метров
- бег 30 метров с высокого старта;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;
- Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.);
- Бег 600-1000 метров без учета времени;
- Приседания (кол.раз/мин.);
- Бег 60 метров с высокого старта (без учета времени);
- Метание теннисного мяча.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «Физическая культура»

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4,4 (доп.)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2.	Подвижные и спортивные игры	22	19	19	19
3.	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15	15

4.	Лёгкоатлетические упражнения	15	18	18	18
5.	Лыжная подготовка	14	16	16	16
	Итого:	66	68	68	68

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема	Количество часов (уроков).	Количество часов (уроков).	Количество часов (уроков).	Количество часов (уроков).
	Класс	1	2	3	4,4(доп)
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12	6	6	6
	Ходьба и бег	4	2	2	2
	Прыжки	4	2	2	2
	Метание малого мяча	4	2	2	2
3	Подвижные и спортивные игры	14	12	12	12
4	Гимнастика с основами акробатики	7	10	10	10
	Всего	33	34	34	34

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «Подвижные игры»

№ п/п	Тема раздела	Количество часов (уроков).			
	Класс	1	2	3	44(доп)
1	Техника	4	4	4	4

	безопасности.Теория. Беседы				
2	Игры	29	30	30	30
	Итого	33 часа	34 часа		

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Дополнительная литература для обучающихся	
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Аудиозаписи	Д
Учебно-практическое оборудование	
Мячи для метания	К
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	Г
Стенка гимнастическая	Г
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	Г
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	Г
Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
Палка гимнастическая	К
Скакалка детская	К
Мат гимнастический	Г
Кегли	К
Обруч пластиковый детский	Г
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
Лента финишная	Д
Рулетка измерительная	Д
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
Щит баскетбольный тренировочный	Г
Сетка для переноски и хранения мячей	Д
Сетка волейбольная	Д
Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);К – полный комплект (для каждого ученика);Г – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

ФОРМИРОВАНИЕ ИТОГОВОЙ ОЦЕНКИ ПО ПРЕДМЕТУ.

Оценка результатов освоения обучающимися с ЗПР АООП НОО (кроме программы коррекционной работы) осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Итоговая оценка качества освоения учащимися основной образовательной программы осуществляется педагогом по физической культуре, либо другими педагогами, преподающими данный предмет, согласно штатному расписанию.

Предметом итоговой оценки освоения учащимися основной образовательной программы является достижение предметных и метапредметных результатов, необходимых для продолжения образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования выделяет две составляющие в итоговой оценке:

1. Результаты промежуточной аттестации обучающихся ЗПР:

1. Динамика индивидуальных образовательных достижений;
2. Продвижение в достижении планируемых результатов.

2. Результаты итоговых работ:

1. Степень овладения техникой двигательных действий;
2. Выполнение учебных нормативов;
3. Уровень освоения разделов «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности»;
4. Выполнение домашних заданий.

Обучающиеся с ЗПР имеют право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации освоения АООП НОО в иных формах.

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используется для принятия решения о переводе обучающихся на следующую ступень общего образования. Итоговая аттестация на ступени начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей обучающегося с ЗПР в овладении двигательными навыками. Вывод об успешности овладения содержанием АООП НОО должен делаться на основании положительной индивидуальной динамики.

В случае появления стойких затруднений в ходе обучения и/или взаимодействия со сверстниками обучающийся с ЗПР направляется на комплексное обследование в ПМПК с целью выработки рекомендаций родителям и специалистам по его дальнейшему обучению и необходимости перевода на обучение по индивидуальному учебному плану с учетом его особенностей и образовательных потребностей.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

К концу учебного курса учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Ходьба на лыжах 1000 м (мин/сек)	7.0	7.30
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Система оценки достижений учащихся:

Оценку результатов целесообразно начинать со 2-го класса, т. е. в тот период, когда у обучающихся уже будут сформированы некоторые начальные знания, умения и навыки. Кроме того, сама учебная деятельность будет привычной для обучающихся, и они смогут ее организовывать под руководством учителя. Во время обучения в 1 классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся с ЗПР продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы. Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью демонстрации уровня физической подготовленности, которые включают задания по легкой атлетике, гимнастике: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, прыжок в длину с места, наклон вперед, не сгибая ног в коленях; бег 30 м с высокого старта; бег 1000 м (без учета времени) и др. В связи с тем, что детский организм и тело развиваются не равномерно некоторые контрольные нормативы можно не использовать и не учитывать в выставлении итоговой оценки (в четверти, в триместре, в полугодии и за год). Однако основной показатель для выставления положительной оценки учащемуся является положительная динамика сдачи контрольных нормативов уровня физической подготовленности.

Инструментарий для оценивания результатов:

Критерии **оценивания успеваемости по базовым составляющим** физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10,11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5,4,2)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9,10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5-1)
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или

<p>четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	ошибок	<p>неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных</p> <p>и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	одна грубая ошибка
--	--------	---	--------------------

III Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5-1)
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9,10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5-1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,5
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,2	5,5	6,2	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	4,30	5,00	5,30
		д	+	+	+	+	+	+	5,00	5,40	6,30
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,5	10,2	10,9	9,3	9,9	10,7	9,0	9,6	10,5
		д	9,9	10,7	11,2	9,7	10,5	11,0	9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
6	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
7	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
9	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
10	Бег 60м с высокого старта	м	-	-	-	-	-	-	10,0	10,8	11,0
		д	-	-	-	-	-	-	10,3	11,0	11,5
11	Ходьба на лыжах 1000 м (мин/сек)	м	-	-	-	-	-	-	7,00	7,30	8,0
		д	-	-	-	-	-	-	7,30	8,0	8,30

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.