

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа 264 Кировского района Санкт-Петербурга
198302, Санкт-Петербург, улица М. Казакова, дом 3 корп. 2.**

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
Протокол от 01.06.2022 №9

«УТВЕРЖДАЮ»
директор ГБОУ СОШ № 264
Приказ от 01.06.2022 №136/3
И.В. Шведова _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

по предмету «Физическая культура»

для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (вариант 5.2)

класс 4 «р»

Учитель: Прошева Елизавета Сергеевна

срок реализации 01.09.2022 – 25.05.2023 учебный год

Санкт-Петербург

2022

Пояснительная записка

Правовая основа разработки и утверждения рабочих программ

Нормативными основаниями для составления и реализации программы являются следующие документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12. 2014 № 1598 (далее – ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ);
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (далее – ФБУП-2004);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.08.2021 № 115;
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 № 254
- Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699.
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2. (СанПиН 1.2.3685-21);
- Санитарные правила СП 2.4.36.48-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения. Отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 (СанПиН 2.4.3648-20);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования глухих обучающихся, слабослышащих, позднооглохших обучающихся, слепых обучающихся, слабовидящих обучающихся, с тяжелым нарушением речи, обучающихся с нарушением опорно- двигательного аппарата, обучающихся с задержкой психического развития, обучающихся с расстройством аутистического спектра.
- Распоряжение Комитета по образованию от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;

Рабочая программа: «**Физическая культура 4 класс**»

для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (вариант 5.2)

разработана на основе авторской программы В.И. Лях «Физическая культура». и адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) начального общего образования (далее – НОО) обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР).

Программа соответствует базовому уровню изучения предмета.

Данная рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю учебного плана ГБОУ СОШ №264

Количество часов в неделю по программе	3ч
Количество часов в неделю по учебному плану	3ч

Тяжелые нарушения речи – системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте.

Обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, в следствие нарушение физического развития, по сравнению с сенситивной нормой.

Перечень учебно- методического комплекта

При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения. Для характеристики количественных показателей используется следующие обозначения:

Д-демонстрационный экземпляр

К-полный комплект

Ф-комплект для фронтальной работы

П-комплект, необходимый для работы в группах

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Примерная программа по физической культуре.	Д
1.3.	В.И. Лях Рабочие программы по физической культуре. Физическая культура предметная линия учебников В.И. Лях 1-4 классы М., «Просвещение»,2019г	Д
1.4.	Дидактические карточки	К
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Учебно-методические пособия и рекомендации Цыбыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе «Учитель», 2009 Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника М., Педагогическое общество России, 2006 Журнал «Физическая культура в школе»	Д
2.3.	Журнал «Спорт в школе»	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Учебники для обще- образовательных учреждений автора Лях В.И.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П

5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
05.10	Скакалка детская	
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	К
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Щит баскетбольный тренировочный	П
5.20.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.21.	Сетка волейбольная	Д
5.22.	Аптечка	Д
5.23	Жилетки игровые с номерами	К
	Интернет-ресурсы: 1. http://www.edu.ru/ 2. http://www.encyclopedia.ru/ 3. Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования http://standart.edu.ru/ 4. Примерные программы по учебным предметам 5. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru 6. Официальный сайт УМК «Перспектива» http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371 7. Сайт, посвященный здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре http://www.fisio.ru/fisioinschool.html 8. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

Личностные результаты:

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.

2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

3. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

5. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

6. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

4. 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.

5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

6. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1. сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. сформированность представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;
3. умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);
4. развитие общей моторики в соответствии с физическими возможностями;
5. умение ориентироваться в пространстве, используя словесные обозначения пространственных координат в ходе занятий физической культурой;
6. ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни», понимание роли и значения режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
7. умение организовывать собственную здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
8. знание и умение соблюдать правила личной гигиены;
9. овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья, умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;
10. сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
11. развитие основных физических качеств;
12. умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

13. умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, в доступной форме объясняя правила, технику выполнения двигательных действий с последующим их анализом и коррекцией;
14. выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

Содержание курса

1. Знания о физической культуре (4 часа):

1.1 Из истории физической культуры:

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.

1.2 Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.

1.3 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.

Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижных играх.

Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культуры.

Оказание первой медицинской помощи при легких травмах

1.4 Выполнение простейших закаливающих процедур

Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах. Общие правила проведения закаливающих процедур.

2. Способы физкультурной деятельности (6 часов):

2.1 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

2.2 Самостоятельные занятия

Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью (измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств).

Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.

Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течении учебного года.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность:

3.1 Легкая атлетика (30ч).

Беговые упражнения: Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала 3 класса): Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта.

Техника стартового ускорения и финиширования.

Высокий старт с последующим ускорением

Прыжковые упражнения: прыжки в высоту

Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».

Упражнения в метании малого мяча

Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания метания мяча на дальность и в цель. Техника выполнения метания мяча на дальность и в цель.

3.2 Гимнастика с основами акробатики (18ч)

Акробатические упражнения:

стойки, упоры, седы, перекаты; упражнения в группировке; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост

История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акроба-

тических упражнений (повторение материала 3 класса).

Совершенствование техник. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения.

Акробатические комбинации:

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 упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок через гимнастического козла

Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины.

Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнения опорного прыжка напрыгиванием, с последующим спрыгиванием.

Упражнения на низкой перекладине.

Подводящие упражнения для освоения упражнений на низкой перекладине.

4. Спортивные игры (26ч):

4.1 Баскетбол (12ч)

История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча, ранее изученными способами (повторить материал 3 класса): на месте и шагом, по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, по дуге, «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей» и др.

4.2. Волейбол (12ч):

История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала 3 класса)

Прямая нижняя передача. Прием и передача мяча снизу двумя руками.

Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.

5.3 Футбол (2 часа)

История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала 3 класса). Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперед. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.

6. Подвижные игры разных народов мира (2ч).

Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта.

7. Подвижные игры (16ч)

На материале раздела «Спортивные игры»

Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».

Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общеразвивающие физические упражнения на

материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей

Основные содержательные линии: Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе. Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперед, не сгибая колен.

Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики: развитие скоростно – силовых способностей, быстроты, выносливости.

Основные содержательные линии: Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.

В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), допустимо заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

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 образовательного стандарта.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

Знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Критерии и нормы оценки подвижных игр и эстафет:

В подвижные игры и эстафеты включаются гимнастические, акробатические, легкоатлетические и другие упражнения, входящие в программу по физической культуре для общеобразовательных школ, или упражнения, подводящие к отдельным видам спорта. При проведении подвижных игр, игр-эстафет, игр с элементами спортивной игры оценивается:

знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;

- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;

- физические качества учащегося (скоростно-силовые, координационные способности, ловкость и т.д.)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- умение выполнять жизненно важные двигательные навыки в различных изменяющихся, вариативных условиях, использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

- способность в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений, изучаемых в процессе занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, спортивными играми.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на **мелкие и существенные**. К **мелким** можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры. **Существенными** ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры, несогласованность взаимодействий, играющих; преимущественно игра на себя; незнание или нарушение основных правил.

Умения и навыки играющих оцениваются следующим образом:

Оценка «5» ставится, если играющий, точно соблюдая правила игры, целесообразно применяет в различных игровых ситуациях знакомые (из своего опыта или разученные на уроках физической культуры) двигательные действия; согласованно действует в команде; достигает высоких результатов в игре, проявляя творческую двигательную активность.

Оценка «4» ставится, если играющий допускает не более двух мелких ошибок.

Оценка «3» ставится при одной-двух существенных ошибках.

Оценка «2» ставится при трёх существенных ошибках.

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 4 классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз	14	11	9	13	10	7
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	Без учета времени					
Наклон вперед из положения сед, ноги врозь, см	Кос-нуться лбом коленей	Кос-нуться ладонями пола	Кос-нуться пальцами пола	Кос-нуться лбом коленей	Кос-нуться ладонями пола	Кос-нуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,8 – 5,5	6,1 – 5,8	6,0 – 6,3	6,1 – 5,8	6,4 – 6,0	6,8 – 6,5

Оценивание ведется с учетом особенностей развития обучающихся и противопоказаний.

Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Тип/ форма урока	Освоение предметных знаний	Вид/ форма контроля
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.	вводный	Знания о ФК: Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и	текущий
2	Легкая атлетика. Техника выполнения бега различными способами. Ходьба с изменением частоты шагов	совершенствования	руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные травмы и причины их появления. Демонстрировать отдельные способы и приемы оказания доврачебной помощи при легких травмах.	текущий
3	Легкая атлетика. Техника выполнения высокого старта в беговых упражнениях на короткие дистанции (30м,60м)	комплексный	Легкая атлетика Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на	текущий
4	Легкая атлетика. Техника выполнения стартового ускорения из низкого старта. Финиширование в беге.	комплексный	короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта	текущий
5	Легкая атлетика. Бег 30м с высокого старта.	учетный	Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.	контрольный
6	Легкая атлетика. Техника выполнения бега на короткую дистанцию в заданном коридоре. Встречная эстафета.	совершенствования	Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м)	текущий
7	Легкая атлетика. Бег 60м с высокого старта	учетный	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча, метании малого мяча	контрольный
8	Легкая атлетика. Техника выполнения бега по пересеченной местности.	комплексный	Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча	текущий

9	Легкая атлетика. Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Совершенствование техники бега. Круговая эстафета.	совершенствования	<p>Выполнять метание набивного мяча и малого мяча на дальность</p> <p>Описывать технику выполнения прыжка в длину с места , в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с места, высоту с разбега способом «перешагивания» в условиях учебной деятельности (планка останавливается на высоте 60-70см</p> <p><u>Способы физкультурной деятельности:</u></p> <p>Характеризовать наблюдение как регулярное изменение показателей физического развития и физической подготовленностью.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.</p> <p>Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.</p>	текущий
10	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств (выносливость)	комплексный		текущий
11	Легкая атлетика. Техника выполнения бега с изменением направления. Челночный бег	учетный		контрольный
12	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в длину с места. Прыжки поочередно с ноги на ногу. Многоскоки	совершенствования		текущий
13	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в длину с места на результат.	учетный		контрольный
14	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжков в шаге. Многоскоки.	комплексный		текущий
15	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжков в высоту с места	комплексный		текущий
16	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»	совершенствования		текущий
17	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	учетный		контрольный
18	Физическая нагрузка и ее влияние	Изучение нового		текущий

	на повышение частоты сердечных сокращений	материала		
19	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча в вертикальную цель.	комплексный		текущий
20	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча на дальность	совершенствования		текущий
21	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	учетный		контрольный
22	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча в вертикальную цель	комплексный		текущий
23	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель.	учетный		контрольный
24	Выполнение тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств (скоростно-силовых)	совершенствования		текущий
25	Из истории физической культуры: Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	Изучение нового материала	<p><u>Знания о ФК:</u> Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значение занятий физической культуры в подготовке офицеров и солдат русской армии. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Петр 1, полководцы Ф.Ф. Ушаков, А.В. Суворов и др.) Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, легких и сердца. <u>Гимнастика с основами акробатики:</u> Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и</p>	текущий
26	Гимнастика. Акробатические упражнения: упоры, седы.	комплексный		текущий
27	Гимнастика. Акробатические упражнения: перекаты, упражнения в группировке.	комплексный		текущий
28	Гимнастика. Акробатические упражнения: стойка на лопатках	комплексный		текущий
29	Гимнастика. Гимнастический мост	учетный		контрольный

30	Гимнастика. Перекат в сторону из группировки.	комплексный	соревновательной деятельности. Раскрывать понятие «акробатическая комбинация.	текущий
31	Гимнастика. Перекат назад из группировки.	комплексный	Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций	текущий
32	Гимнастика. Акробатическая комбинация №1	учетный	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.	контрольный
33	Гимнастика. Акробатическая комбинация №2.	учетный	Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.	контрольный
34	Выполнение тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств (выносливость).	совершенствования	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка с запрыгиванием с последующим спрыгиванием. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка с запрыгиванием с последующим спрыгиванием.	текущий
35	Гимнастика. Прыжки на скакалке	учетный	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.	текущий
36	Гимнастика. Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	комплексный	Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать ее выполнение.	текущий
37	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла.	совершенствования	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники лазания по канату	текущий
38	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла.	учетный	Описывать технику лазания по канату в три приема и демонстрировать ее выполнение.	контрольный
39	Гимнастика. Упражнения на низкой перекладине (висы)	комплексный		текущий
40	Гимнастика. Подтягивание в висе.	учетный		контрольный
41	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне (ходьба на носках, выпадами, приставными шагами)	комплексный		текущий
42	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне (повороты, передвижения, стойка на одной	комплексный		текущий

	ноге)		Спортивные игры:	
43	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне «ласточка»	комплексный	Футбол. Знать: -об истории возникновения и развития игры в футбол	текущий
44	Гимнастика. Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне	учетный	-излагать общие правила игры в футбол, правила безопасного поведения с мячом, при подвижных играх; -названия и правила игр;	контрольный
45	Выполнение тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств (координация).Инструктаж по технике безопасности при проведении игр.	совершенствования	Уметь: -выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. -организовывать игру в футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.	текущий
46	Футбол. История возникновения игры в футбол. Специальные передвижения футболиста. Остановка мяча. Эстафеты с ведением футбольного мяча	Изучение нового материала	Знать: -правила безопасного поведения с мячом, при подвижных играх; -названия и правила игр; Уметь: -владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля мяча, ведение мяча, броски) в процессе подвижных игр.	текущий
47	Футбол. Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	комплексный	-играть в мини-баскетбол. Понимать:	текущий
48	Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча	Изучение нового материала	-влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; -влияние подвижных игр на воспитание коллективистических и нравственных качеств личности; – влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств	
49	Баскетбол. Передача мяча разными способами на месте	комплексный	–	текущий
50	Баскетбол. Передача мяча разными способами в движении	комплексный		текущий
51	Баскетбол. Броски мяча в корзину с места	комплексный		текущий
52	Баскетбол. Броски мяча в корзину в	комплексный		текущий

	движении			
53	Баскетбол. Ведение мяча на месте	комплексный	<p><u>Знания о ФК:</u> Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. Характеризовать основные способы изменения величины нагрузки за счет изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счет дополнительных отягощений. Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления. Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения</p> <p><u>Способы физкультурной деятельности:</u> Характеризовать наблюдение как регулярное изменение показателей физического развития и физической подготовленностью. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.</p>	текущий
54	Баскетбол. Разновысокое ведение мяча на месте	комплексный		текущий
55	Баскетбол. Ведение мяча в движении	комплексный		текущий
56	Баскетбол. Ведение и остановка мяча в движении	совершенствования		текущий
57	Баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола « Борьба за мяч»	учетный		контрольный
58	Баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола “Попади в кольцо»	комплексный		текущий
59	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Подвижные игры на материале баскетбола “Гонка мячей”	комплексный		текущий
60	Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр	Изучение нового материала		текущий
61	Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	Изучение нового материала		текущий
62	Волейбол. Поддача мяча сверху двумя руками	совершенствования		текущий
63	Волейбол. Поддача мяча сверху	комплексный	<u>Волейбол</u> текущий	

	одной рукой		<p>Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту, прямой подачи снизу, сбоку -название оборудования, спортивного инвентаря; Уметь: -играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Понимать: -влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; -влияние подвижных игр на воспитание коллективистических и нравственных качеств личности; -влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Выполнять гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития основных физических качеств Демонстрировать развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении</p>	
64	Волейбол. Подача мяча снизу двумя руками	учетный		контрольный
65	Волейбол. Подача мяча снизу одной рукой	комплексный		текущий
66	Волейбол. Верхняя подача мяча через сетку	совершенствования		текущий
67	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку	комплексный		текущий
68	Волейбол. Отбивание мяча двумя руками через сетку	комплексный.		текущий
69	Волейбол. Отбивание мяча одной рукой через сетку	комплексный.		текущий
70	Волейбол. Отбивание мяча разными способами	комплексный		текущий
71	Волейбол. Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с передачей мяча через сетку	комплексный		текущий
72	Волейбол. Подвижные игры на основе волейбола. Пионербол	комплексный		текущий
73	Выполнение тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств (ловкость) .	совершенствования	текущий	
74	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Ходьба и бег.	совершенствования	текущий	

75	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Многоскоки	комплексный		текущий
76	Легкая атлетика Прыжок в длину с места	комплексный		текущий
77	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	совершенствования	<p>Легкая атлетика: Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельностиВыполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча, метании малого мяча Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча Выполнять метание набивного мяча и малого мяча на дальность на максимально возможный результат Выполнять метание малого мяча в цель на максимально возможный результат Описывать технику выполнения прыжка в длину с места , в высоту с разбега способом «перешагивание» Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. Демонстрировать технику прыжка в длину с места, высоту с разбега способом «перешагивания» в условиях учебной деятельности (планка останавливается на высоте 60-70см</p>	текущий
78	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность и в стену.	комплексный		текущий
79	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель.	комплексный		текущий
80	Легкая атлетика. Бег с изменением направления. Челночный бег 3*10м	комплексный		текущий
81	Легкая атлетика. Бег с высокого старта по заданному коридору.	комплексный		текущий
82	Легкая атлетика. Бег на длинную дистанцию.	комплексный		текущий
83	Легкая атлетика. Бег с ускорением на короткую дистанцию (30м, 60м)	комплексный		текущий
84	Выполнение простейших закаливающих процедур. Техника безопасности при проведении подвижных игр.	комплексный		текущий
85	Подвижные игры разных народов мира	комплексный		текущий
86	Подвижные игры разных народов мира	комплексный	текущий	
87	ОРУ на развитие выносливости. Подвижные игры «Третий лишний» , «Пятнашки»	комплексный	текущий	

88	ОРУ на развитие выносливости. Подвижные игры « Заколдованный лес», «Лисы-куры»	комплексный	<p>Подвижные игры Знать: -Правила безопасного поведения при подвижных играх -названия и правила игр; -название оборудования, спортивного инвентаря; Уметь: -играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Понимать: влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; влияние подвижных игр на воспитание коллективистических и нравственных качеств личности;-влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности. Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики. Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. Демонстрировать развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Выполнять гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития основных физических качеств Способы физкультурной деятельности: Характеризовать наблюдение как регулярное изменение показателей физического развития и физической подготовленностью. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по</p>	текущий
89	ОРУ . Подвижные игры « Точно в цель», «Удочка»	комплексный		текущий
90	ОРУ. Подвижные игры « Передал-садись» « Не давай мяч водящему»	комплексный		текущий
91	ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижные игры «Снежки», «Камень в огороде».	совершенствования		текущий
92	ОРУ. Эстафеты с обручами. Подвижные игры « Космонавты» , «Где ключи?»	Изучение нового материала		текущий
93	ОРУ. Круговые эстафеты. Подвижная игра « Удочка»	комплексный		текущий
94	ОРУ на развитие силы . Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву» .	комплексный		текущий
95	ОРУ. Подвижные игры « Попрыгущки — воробьи», «Через кочки и пенечки»	комплексный		текущий
96	ОРУ на внимание. Подвижные игры « Отгадай, чей голосок?» « Копна-тропинка- кочка».	комплексный		текущий
97	ОРУ . Подвижные игры на развитие внимания и координации « Вызов номеров», «Четные-нечетные» , «Вороны -воробьи»	комплексный	текущий	
98	ОРУ на осанку. Подвижные игры «Совушка», «Пройти бесшумно»,	комплексный	текущий	

	«Змейка»		четвертям учебного года.	
99	ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка»	комплексный		текущий
100	ОРУ. Встречные эстафеты с предметами. Подвижная игра «Тише едешь-дальше будешь»	совершенствования		текущий
101	ОРУ. Подвижная игры «Вышибалы»	совершенствования		текущий
102	ОРУ на развитие силы. Подвижная игра «Смелый прорыв»	комплексный		текущий