|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО» ……..  на заседании  методического совета  протокол №…  от …….. 2013г. |  | «УТВЕРЖДАЮ»  директор  МБОУ «ООШ» пст. Ираёль  М.А.Корчебная  «….» …… 2013г.  ……………………. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
уроков физической культуры**

**во 2 классе**

**(по новым ФГОС)**

**учителя физической культуры**

**МБОУ «ООШ» п.Ираёль**

**Сосногорского района Республики Коми**

**Вокуевой Дарьи Ивановны**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального общего образования. 2010 г.

**Количество часов**: в неделю - 3 часа; в год - 10 2часа.

**По учебному плану:** в неделю - 3 часа, в год - 102 часоа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Практика | Вид спорта |
| 1 четверть | 27 | легкая атлетика, спортигры |
| 2 четверть | 21 | гимнастика |
| 3 четверть | 30 | лыжная подготовка |
| 4 четверть | 24 | спортигры, легкая атлетика |
| Итого | 102 |  |

**Цель:** создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Задачи:**

* содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
* развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
* прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Для реализации программного содержания используется УМК « Школа России»**

* Лях, В. И. Мой друг физкультура:1-4 кл. – М.: Просвещение, 2011г

**Распределение учебного времени на виды программного материала**

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

**Годовой план - график распределения учебного материала для 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Вид программного материала** | **Кол-во**  **часов** | **1**  **четверть** | | **2**  **четверть** | **3**  **четверть** | **4**  **четверть** | |
| **1** | **Основы знаний** |  | **В процессе урока** | | | | | |
| **2** | **Легкоатлетические упражнения** | **21** | **10** |  |  |  |  | **11** |
| **3** | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **30** |  | **17** |  |  | **13** |  |
| **4** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** |  | | **21** |  |  | |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **30** |  | |  | **30** |  | |
|  | **Всего часов:** | **102** | **27** | | **21** | **30** | **24** | |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-8 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Уровень** | | | | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **1.** | **Скоростные** | **Бег 30 м, сек.** | **7,1 и выше** | **7,0-6,0** | **5,4 и ниже** | **7,3 и выше** | **7,2-6,2** | **5,6 и ниже** |
| **2.** | **Координа-**  **ционные** | **Челночный бег 3x10 м, сек.** | **10,4 -"-** | **10,0-9,5** | **9,1 -"-** | **11,2-"-** | **10,7-10,1** | **9,7 -"-** |
| **3.** | **Скоростно-**  **силовые** | **Прыжок в длину с места, см** | **110-"-** | **125-145** | **165 -"-** | **100 -"-** | **125-140** | **155 -"-** |
| **4.** | **Выносли-**  **вость** | **6-минутный бег, м** | **750 и менее** | **800-950** | **1150-"-** | **550 и менее** | **650-850** | **950 -"-** |
| **5.** | **Гибкость** | **Наклон вперед из положения сидя, см** | **1 и ниже** | **3-5** | **7,5 и выше** | **2 и ниже** | **5-8** | **11,5 и выше** |
| **6.** | **Силовые** | **Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)** | **1 -"-** | **2-3** | **4 -"-** | **-** | **-** | **-** |
| **на низкой перекладине из виса**  **лежа, кол-во раз (девочки)** | **-** | **-** | **-** | **3 -"-** | **6-10** | **14 -"-** |

**Температурный режим для занятий лыжной подготовкой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 – 4 класс** | **-** | **- 15оС** |
| **(при слабом ветре – 2-4 м/с)** | | |

**Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные упражнения** | **Нормативы** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Челночный бег 3\*10 м (с)** | **9.8** | **10.2** | **10.6** | **10.4** | **10.8** | **11.5** |
| **2** | **Бег 30 м с высокого старта (с)** | **6.2** | **6.8** | **7.2** | **6.3** | **6.9** | **7.3** |
| **3** | **Бег 1000 м** | **Без учета времени** | | | | | |
| **4** | **Многоскоки, 8 прыжков (м)** | **9** | **7** | **5** | **8.8** | **6.8** | **4.8** |
| **5** | **Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)** | **3** | **2** | **1** | **3** | **2** | **1** |
| **6** | **Подтягивание на высокой перекладине (раз)** | **3** | **2** | **1** | **-** | **-** | **-** |
| **7** | **Подтягивание на низкой перекладине (раз)** | **-** | **-** | **-** | **8** | **6** | **4** |
| **8** | **Ходьба на лыжах 1000 м (мин)** | **8.30** | **9.00** | **9.30** | **9.00** | **9.30** | **10.00** |
| **9** | **Ходьба на лыжах 2000 м** | **Без учета времени** | | | | | |

**Тематическое планирование уроков физической культуры 2 класс**

| №  урока  дата | Тема урока | | Тип урока | Планируемые результаты | | | | Характеристика деятельности учащихся | Инструментарий оценки |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| предметные | | Метапредметные | Личностные |
| Обучаемый научится | Обучаемый получит возможность научиться |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | | | | | |
| 1 | **Инструктаж по ТБ**.  Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | | Вводный | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики | Правильно выполнять строевые команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | Позн. понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | Развитие скоростных и координационных качеств |  |
| 2 | Повороты направо, налево, переступанием.  Бег 30 м. Высокий старт | | Изучение нового  материала | Бегать на короткую дистанцию | Правильно выполнять основные повороты, бегать с максимальной скоростью до 30 м. | Позн. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростных качеств | Понятие *короткая дистанция* |
| 3 | Прыжок в длину с места.  Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой. | | Изучение нового  материала | Бегать на короткую дистанцию | Правильно выполнять прыжки в длину с места, основные движения в ходьбе и беге с изменением направления; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу;  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростных качеств |  |
| 4 | Прыжок в длину с места.  Бег по прямой 20-40 м.  п/и «К своим флажкам». | | Комбини-  рованный | Ходить под счёт | Правильно выполнять прыжки в длину с места; бегать по прямой 20-40 минут с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | Развитие скоростных качеств, прыгучести | Понятие «короткая дистанция». |
| 5 | Прыжок в длину с места.  Бег по прямой 20-40 м.  п/и «К своим флажкам». | | Комбини-  рованный | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением | Правильно выполнять основные движения в прыжке в длину с места, в беге; бегать по прямой 20 -40 м. с максимальной скоростью до 60 м. | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростных качеств.. прыгучести | Бег с ускорением |
| 6 | Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность. | | Изучение нового  материала | Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на дальность. | Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на дальность. | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности | Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. | Прыжок в длину с места. |
| 7 | Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | | Изучение нового  материала | Выполнять контрольное упражнение – бег 30 м. . перестраиваться из колонны по одному в колонну по два. | Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых качеств | Прыжок в длину с места. |
| 8 | Перестроение из одной шеренги в две.  Метание мяча.  Игра «Кто дальше бросит». | | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в метании и в перестроении. | Перестраиваться из одной шеренги в две. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие скоростно-силовых способностей | Метание малого мяча |
| 9 | Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине. | | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в метании;  Правильно выполнять основные движения при подтягивании на перекладине. | Метать мячи на дальность с места из различных положений  Подтягиваться на перекладине. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа  Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей  Развитие скоростно-силовых способностей | Метание малого мяча  Подтягивания на перекладине |
| 10 | Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры» | | Комбини-  рованный | Правильно выполнять основные движения в перестроении, знать свое место в колонне. | Выполнять челночный бег. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей | Метание малого мяча из положения стоя |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 часов)** | | | | | | | | | |
| **11** | Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в перестроении в колонну по одному. Подбрасывать и ловить мячи двумя руками.  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Подбрасывать и ловить мячи. Перестраиваться в колонну по одному. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие скоростно-силовых способностей. | Игра в подвижные игры |
| **12** | Подвижная игра «Быстро встать в строй»  . | | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Играть в подвижные игры | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей. | Игра в подвижные игры |
| **13** | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | | Комплексный | Правильно выполнять основные движения при ударе мяча о пол и ловле его одной рукой. | Выполнять удары мяча о пол и ловить его одной рукой. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей | Игра в подвижные игры |
| **14** | Передача и ловля мяча на месте в парах. | | Комплексный | Правильно выполнять передачу и ловлю мяча на месте в парах. | Играть в подвижные игры с передачей и ловлей мяча | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие скоростно-силовых способностей | Игра в подвижные игры |
| **15** | Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.  П/и «Бросай-поймай»». | | Комплексный | Правильно выполнять ведение мяча на месте и ловлю отскочившегося мяча от пол. | Играть в подвижные игры, связанные с ловлей и ведением мяча. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей | Игра в подвижные игры |
| **16** | Урок-игра. п/и «Бросай-поймай» | | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей | Игра в подвижные игры |
| **17** | Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении. | | Комплексный | Выполнять строевые команды.  Ловить и передавать мяч в движении. | Играть в подвижные игры с мячом.  Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей  Развитие скоростно-силовых способностей | Игра в подвижные игры |
| **18** | Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. | | Комплексный | Правильно выполнять основную стойку баскетболиста и правильно передвигаться. | Ведению мяча на месте.  Освоить варианты игры в баскетбол. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | Проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей | Освоить варианты игры в баскетбол. |
| **19** | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | | Комплексный | Правильно выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | Прыжкам на двух ногах в различных позициях. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | Проявление учебных мотивов | Развитие скоростно-силовых способностей | Освоить варианты игры в баскетбол. |
| **20** | Урок-игра.  п/и «Мяч водящему» | | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале . | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей | Освоить варианты игры в баскетбол. |
| **21** | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. | | Комплексный | Правильно выполнять стойку баскетболиста и его передвижение приставным шагом. | Освоить варианты игры в баскетбол. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей | Освоить варианты игры в баскетбол. |
| **22** | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.  Игра «Мяч водящему». | | Комплексный | Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча одной рукой и ловить его двумя руками. | Освоить варианты игры в баскетбол на основе игры «Мяч водящему» | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| **23** | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину» | | Комплексный | Правильно выполнять движения при ведении мяча стоя на месте, его передаче и ловле. | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале . | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| **24** | Урок-игра. п/и «Бросай - поймай» | | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Освоить игру  «Бросай – поймай» | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| **25** | **Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.** | | Комплексный | Правильно выполнять движения при забрасывании мяча в корзину. | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| **26** | **Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.** | | Комплексный | Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы.. | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| **27** | **Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».** | | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Освоить игры:  «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** | | | | | | | | | |
| **28** | | **Инструктаж по ТБ**  Правила поведения в гимнастическом зале.  Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу**.** | Изучение нового  материала | Выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. |
| **29** | | Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | Комплексный | Выполнять строевые команды, правильно выполнять ходьбу и бег с перепрыгиванием через предметы. | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа | Развитие координационных способностей. | Название основных гимнастических снарядов |
| **30** | | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. | Комплексный | Выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей |  |
| **31** | | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. | Комплексный | Выполнять упражнения на гимнастической лестнице и правильно выполнять ходьбу по гимнастической скамейке парами. | Сочетать при кувырке движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей | Кувырок в сторону |
| **32** | | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. | Изучение нового  материала | Научиться выполнять движения – лазание по гимнастической лестнице. Прыгать через скакалку. | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Выполнение прыжков через скакалку. Развитие координационных способностей | Перестроение по звеньям |
| **33** | | Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. | Изучение нового  материала | Научиться правильно выполнять прыжки через скакалку , построению в круг на вытянутые руки. | Выполнять упражнения – прыгать через скакалку. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных , силовых способностей | Ходьба по гимнастической скамейке. |
| **34** | | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | Изучение нового  материала | Ходить по гимнастической стенке; | Выполнять упражнения в равновесии | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных , силовых способностей Развитие силовых способностей | Лазание по гимнастической стенке и канату. |
| **35** | | Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. | Изучение нового  материала | Лазать по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелеезание через стопку матов. | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие силовых способностей | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях . |
| **36** | | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять движения при ходьбе по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях . |
| **37** | | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять движения-  выполнении прыжков через скакалку и при лазании по канату. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. |
| **38** | | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги. | Изучение нового  материала | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **39** | | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Изучение нового  материала | Научиться выполнять строевые упражнения. Правильно выполнять ОРУ с гимнастической палкой. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей | . |
| **40** | | Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза» | Изучение нового  материала | Правильно выполнять  упражнения на равновесие. | Освоить игру «Два мороза» | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **41** | | Кувырок вперед из упора присев. | Изучение нового  материала | Научиться правильно выполнять кувырок вперед из упора присев. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **42** | | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги. | Комплексный | Научиться правильно выполнять стойку на лопатках с поддержкой согнув ноги | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **43** | | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату. | Комплексный | Научиться ходьбе по гимнастической скамейке. Перешагиванию через набивные мячи, лазанию по канату. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **44** | | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий. | Комплексный | Правильно выполнять кувырок вперед | Освоить технику выполнения кувырка вперед. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **45** | | ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой). | Комплексный | Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой). | Освоить технику выполнения  «Моста» лежа на спине | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **46** | | Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках.  П/и «Прыгающие воробушки». | Комплексный | Разучить «Мост» и стойку на лопатках. | Освоить технику выполнения  «Моста» и стойки на лопатках. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **47** | | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору» | Комплексный | Разучить подтягивание в висе на перекладине (мальчики); девочки - подтягивание в висе лежа | Освоить акробатические упражнения. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **48** | | Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки». | Комплексный | Закрепить умения выполнять строевые упражнения. | Освоить строевые упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **Лыжная подготовка (30 часов)** | | | | | | | | | |
| **49** | | **Инструктаж по ТБ**  Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. | Изучение нового  материала | Правильно переносить лыжи | Правильно ухаживать за лыжами | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | Выполни упражнение |
| **50** | | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | Ступающий и скользящий шаг |
| **51** | | Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей | Ступающий шаг без палок |
| **52** | | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.  Игра «Шире шаг». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | Ступающий шаг с палками |
| **53** | | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах ступающим шаг ом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | Скользящий шаг без палок |
| **54** | | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах под пологий уклон скользящим шагом без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **55** | | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.  . | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | Повороты переступанием. |
| **56** | | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.  Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей | Подъёмы и спуски под склон. |
| **57** | | Повороты переступанием вокруг носков. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах переступанием вокруг носков | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | Подъём лесенкой наискось. |
| **58** | | Подъем ступающим шагом. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  подъем ступающим шагом | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | Передвижение на лыжах до 1 км. |
| **59** | | Повороты переступанием. п/и «По местам». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  повороты переступанием. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | Передвижение на лыжах до 1 км. |
| **60** | | Спуски в высокой стойке.  Игра «Салки». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  Спуски в высокой стойке. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **61** | | Подъем «лесенкой».  п/и «Слушай сигнал» | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  Подъем «лесенкой». | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **62** | | Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  Спуски в низкой стойке. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **63** | | Попеременный двухшажный ход без палок.  П/и «У кого красивее снежинка». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **64** | | Попеременный двухшажный ход без палок.  П/и «Шире шаг». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **65** | | Подъемы и спуски с небольших склонов | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  Подъемы и спуски с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **66** | | Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **67** | | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты». | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **68** | | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **69** | | Подъемы и спуски с небольших склонов | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  Подъемы и спуски с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **70** | | Повороты переступанием | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  повороты переступанием. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **71** | | Попеременный двухшажный ход с палками. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход с палками. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **72** | | Приемы самоконтроля при занятиях лыжами.  П/и «Снежные снайперы». | Контрольный | Передвигаться на лыжах, учиться самоконтролю при занятиях лыжами. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **73** | | Переноска лыж на плече. Игры на лыжах. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, правильно выполнять  Переноску лыж на плече. | Передвигаться на лыжах.  Освоить игры на лыжах. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **74** | | Передвижение на лыжах до 1,5 км  П/и «Снежные снайперы». | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  передвижение на лыжах до 1,5 км | Передвигаться на лыжах.  Освоить игру  «Снежные снайперы». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **75** | | Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  спуски в низкой стойке, передвигаться на лыжах до 1,5 км | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **76** | | Подъемы и спуски с небольших склонов | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  подъемы и спуски с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **77** | | Передвижение на лыжах до 1,5 км.  П/и «Кто быстрее?» | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  передвижение на лыжах до 1,5 км | Передвигаться на лыжах.  Освоить игру  «Кто быстрее?» | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **78** | | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. | Контрольный | Передвигаться на лыжах, пройти дистанцию 1,5 км в умеренном темпе. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (13 ч.)** | | | | | | | | |  |
| **79** | | **Инструктаж по ТБ**  Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | Изучение нового  материала | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Освоить игру -  «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей |  |
| **80** | | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | Комплексный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **81** | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.  П/и «У кого меньше мячей». | Комплексный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **82** | | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | Изучение нового  материала | Попадать по мячу. Вести мяч в движении. | Освоить игру  «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | Передачи мяча в парах. |
| **83** | | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Изучение нового  материала | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Закрепить игру  «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **84** | | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал -садись». | Изучение нового  материала | Бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения. Вести мяч в движении. | Закрепить игру  «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **85** | | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | Изучение нового  материала | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игру  «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **86** | | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | Комплексный | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игры  «Попади в обруч», «Мяч соседу». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **87** | | Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | Комплексный | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игры  «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **88** | | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). | Изучение нового  материала | Передвигаться по прямой: выполнять свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). | Закрепить игру  «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **89** | | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.  П/и «Мяч соседу». | Комплексный | Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. | Закрепить игру: «Мяч соседу». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **90** | | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа. | Изучение нового  материала | Передавать мяч в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа | Освоить технику выполнения передачи мяча. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **91** | | Эстафеты с ведением и передачей мяча.  Игра «Школа мяча» | Контрольный | Выполнять упражнения с передачей мяча. | Освоить игру «Школа мяча» | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие силовых и координационных способностей |  |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (11 ч.)** | | | | | | | | |  |
| **92** | | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; прыгать через скакалку. | Бегать с максимальной скоростью, выполнять прыжки через скакалку. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | Бег в заданном коридоре |
| **93** | | Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с высокого старта. | Максимальной скоростью до 30 м.  Поднимать и опускать туловища за 30секунд | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | Бег в заданном коридоре |
| **94** | | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **95** | | Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.  Освоить игры:  «Рыбаки и рыбки», «Невод». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **96** | | Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках,  наклоны вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Прыгать в полную силу. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **97** | | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу.  Освоить игру «Лисы и куры» | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **98** | | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.  Освоить игры: «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **99** | | Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой).  Подвижная игра «Круг-кружочек». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.  Освоить игру: «Круг-кружочек». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **100** | | Бег на 500 м в умеренном темпе.  П/и «Так и так». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в беге на 500 м в умеренном темпе. | Бегать в умеренном темпе.  Освоить игру: «Так и так». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **101** | | Бег 1500 м без учета времени.  П/ и «К своим флажкам». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в беге на 1500 м в умеренном темпе. | Бегать в умеренном темпе без учета времени. Закрепить игру: «К своим флажкам». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **102** | | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования. | Контрольный | Активно участвовать в соревнованиях. | Играть в подвижные игры | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |

**(Приложение 1)**

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

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

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

. **По основам знаний**

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

* Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.
* Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
* Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

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

* Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
* Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
* Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

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

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

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

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

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

По уровню физической подготовленности.

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

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

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

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

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