

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

<b>Согласовано</b> Заместитель директора по УВР ГБОУ средней школы №229 / /	<b>Принято</b> Протокол педагогического совета от _____ № _____
	<b>Утверждено</b> Директор ГБОУ средней школы №229 _____ Петрова Н.А. Приказ от _____ № _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО  
Физической культуре  
5а класс  
на 2017-2018 учебный год**

**Составил(а) учитель  
Гутников  
Денис Александрович**

**Санкт-Петербург  
2017**

## **Содержание**

- 1. Паспорт рабочей программы**
- 2. Пояснительная записка**
- 3. Содержание учебного курса**
- 4. Планируемые результаты**
- 5. Календарно-тематическое планирование**
- 6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)**
- 7. Требования к уровню подготовки обучающихся (по годам обучения)**
- 8. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ**
- 9. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися**
- 10.Список литературы**

## **1. Паспорт рабочей программы**

<b>Тип программы</b>	Программа общеобразовательных учреждений
<b>Статус программы</b>	Рабочая программа учебного курса
<b>Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа;</b>	Рабочие программы.Физкультура.1-11 классы.Комплексная программа физического воспитания учащихся.В.И,Ляха,А.А. Зданевича.Издательство М.: Просвещение, 2012
<b>Категория обучающихся</b>	Учащиеся __5а__ класса ГБОУ средней школы №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
<b>Сроки освоения программы</b>	1 год
<b>Объём учебного времени</b>	102 часов
<b>Форма обучения</b>	очная
<b>Режим занятий</b>	3 часа в неделю

## **2. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённым в 2009 г.. Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: 1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012. 2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

В 4 классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости

Предметом обучения физической культуре в 5 «а» классе является развитие физических качеств: силы и быстроты, укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Важной особенностью содержания обучения является освоение подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается

### **3. Содержание учебного курса**

#### 1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
  - естественные основы
  - социально-психологические основы
  - приёмы закаливания
  - способы саморегуляции
  - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
  - бег
  - прыжки
  - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
  - построения и перестроения
  - общеразвивающие упражнения с предметами и без
  - упражнения в лазанье и равновесии
  - простейшие акробатические упражнения
  - упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
  - освоение техники бега в равномерном темпе
  - чередование ходьбы с бегом
  - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
  - освоение различных игр и их вариантов
  - система упражнений с мячом

#### 2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

Программа рассчитана на 102 часов в 5 классах из расчета 3 часа в неделю.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№пп	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока			Корректировка
				Планируемые результаты	Домашние задания	
1	2.09.		Высокий старт. Бег 30 м	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
2	4.09.		Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		
3	4.09.		Низкий старт. Стартовый разгон	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		
4	9.09.		Бег на результат 60 метров	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
5	10.09.		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч		
6	10.09.		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель		
7	16.09.		Метание мяча (140 г) на дальность	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч		

				мяч с разбега		
8	17.09.		Бег на средние дистанции. Метание мяча	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		
9	17.09.		Челночный бег	Уметь выполнять челночный бег		
10	23.09.		Кроссовая подготовка	Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 минут		
11	24.09.		Прыжок в длину с места	Уметь прыгать в длину с места		
12	24.09.		Метание мяча на дальность с разбега	Уметь метать мяч в заданный коридор		
13	30.09.		Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
14	1.10.		Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
15	1.10.		Ведение мяча спиной вперед, с изменением скорости и направления движения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным		



				правилам		
16	7.10.		Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
17	8.10.		Броски мяча одной рукой от головы, от плеча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
18	8.10.		Действия игроков в защите	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
19	14.10.		Действия игроков в защите	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
20	15.10.		Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
21	15.10.		Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,		

				выполнять правильно технические действия		
22	21.10.		Ведение с изменением направления движения и скорости	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
23	22.10.		Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
24	22.10.		Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
25	28.10.		Кувырок вперед. Лазанье по канату	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед		
26	11.11.		Кувырок вперед и назад слитно	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад		
27	12.11.		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках		
28	13.11.		Акробатические элементы из 2-3 упражнений	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого,		

				тазобедренног о суставов и позвоночника .		
29	18.11.		Мост из положения стоя с помощью	<b>Уметь</b> выполнять акробатическ ие упражнения, «мост»		
30	19.11.		Акробатические комбинации из 4-5 элементов	<b>Уметь</b> выполнять акробатическ ие упражнения слитно.		
31	20.11.		Упражнения на брусках	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
32	25.11.		Упражнения на брусках	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
33	26.11.		Упражнения на перекладине	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
34	27.11.		Упражнения на перекладине	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
35	2.12.		Упражнения на брусках	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из		

				разученных элементов, строевые упражнения		
36	3.12.		Упражнения на перекладине	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
37	4.12.		Лазание по канату	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
38	9.12.		Лазание по канату	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
39	10.12.		Опорный прыжок через козла	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
40	11.12.		Опорный прыжок через козла ноги врозь	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
41	16.12.		Опорный прыжок согнув ноги	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
42	17.12.		Опорный прыжок через козла согнув ноги	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		

43	18.12.		Передачи мяча	Уметь передавать и ловить мяч.		
44	23.12.		Ведение мяча	Уметь контролировать мяч при ведении		
45	24.12.		Вырывание и выбивание мяча	Выполнять вырывание и выбивание мяча		
46	25.12.		Бросок мяча от груди и от плеча	Уметь выполнять броски в кольцо с разного расстояния		
47	13.01.		Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	Играть по правилам баскетбола		
48	14.01.		Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	Играть по правилам баскетбола		
49	15.01.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные техники плавания		
50	20.01.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные техники плавания		
51	21.01.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные техники плавания		
52	22.01.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные техники плавания		

53	27.01.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные техники плавания		
54	28.01.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные техники плавания		
55	29.01.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные техники плавания		
56	3.02.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные техники плавания		
57	4.02.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные техники плавания		
58	5.02.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные техники плавания		
59	10.02.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные техники плавания		
60	11.02.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные техники плавания		
61	12.02.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные		

				техники плавания		
62	17.02.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные техники плавания		
63	18.02.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные техники плавания		
64	19.02.		Бассейн (плавание)	Уметь держаться на воде, знать различные техники плавания		
65	24.02.		Одновременный бесшажный ход	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		
66	25.02.		Одновременный двушажный ход	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		
67	26.02.		Попеременный двухшажный ход	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		
68	2.03.		Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		
69	3.03.		Спуски и подъёмы различной крутизны	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках		
70	4.03.		Подъема ёлочкой и полуёлочкой	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
71	9.03.		Стойки и перемещения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		

72	10.03.		Стойки и перемещения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
73	11.03.		Передача мяча сверху двумя руками	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
74	16.03.		Передача мяча сверху двумя руками	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
75	17.03.		Приём мяча снизу двумя руками	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
76	18.03.		Приём мяча снизу двумя руками	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
77	23.03.		Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно		



				технические действия		
78	24.03.		Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
79	25.03.		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.		
80	6.04.		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.		
81	7.04.		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.		
82	8.04.		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.		
83	13.04.		Передача мяча сверху двумя руками	<b>Уметь</b> играть в волейбол упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
84	14.04.		Передача мяча сверху двумя руками	<b>Уметь</b> играть в волейбол упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
85	15.04.		Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно		

				технические действия		
86	20.04.		Приём мяча снизу двумя руками	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
87	21.04.		Приём-передача мяча снизу двумя руками	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
88	22.04.		Нижняя и верхняя прямая подача	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
89	27.04.		Нижняя и верхняя прямая подача	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
90	28.04.		Боковая прямая подача Планирующая подача	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам		
91	29.04.		Учебная игра в волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
92	4.05.		Учебная игра в волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол		

				по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
93	5.05.		Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.		
94	6.05.		Бег 60 метров	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.		
95	11.05.		Метание теннисного мяча в цель и на дальность	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
96	12.05.		Метание теннисного мяча в цель и на дальность	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
97	13.05.		Метание малого мяча (140 г) с разбега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
98	18.05.		Метание малого мяча (140 г) с разбега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной		

				скоростью, метать малый мяч.		
99	19.05.		Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.		
100	20.05.		Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.		
101	25.05.		Прыжок в длину с места	<b>Уметь</b> вести бег на длинные дистанции		
102	25.05.		Кроссовая подготовка 1-2 км.	<b>Уметь</b> вести бег на длинные дистанции		
Ито го: 102						

## **5. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

## **6. Требования к уровню подготовки обучающихся (по годам обучения)**

**Учащиеся должны знать:**

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

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.
- По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования

## **7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ**

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

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

## **8.Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися и сформированности УУД**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует

о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

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. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **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 с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с 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.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.



- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

## **9.Список литературы**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич;Москва:«Просвещение»,2010

2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-5 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ» Сфера»,2005.