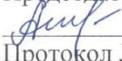


Областное казенное общеобразовательное учреждение
«Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена

на заседании МО
Председатель МО
 А.В.Жуковская
Протокол № 1
от 26 августа 2024г.

Согласована

зам. директора по УВР
 Е.В.Кузнецова
30 августа 2024г.

Утверждена

Директор школы-интерната
Л.Н. Малихова
Приказ № 185
от 30 августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
(Адаптивная Физическая культура)
для 3А класса
Зарецкого Евгения Ивановича,
учителя физической культуры
первой квалификационной категории

2024 - 2025 учебный год

Пояснительная записка

Цели и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»

Цель: реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе. Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Воспитательное значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и сурдлимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются: формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с нарушениями слуха.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с нарушениями слуха.

Реализация программ по адаптивной физической культуре предполагает следующие **принципы и подходы**:

программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

необходимость использования специальных методов, приемов и средств обучения;

информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;

вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

-комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса

Сведения о регламентирующих документах, на основе которых разработана рабочая программа

Программа по физической культуре составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35847);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023(Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72654);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2) (принята на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 30.08.2023, протокол №1; введена в действие приказом от 30.08.2023 г. № 213);
- Учебного плана ОКОУ «Курская школа-интернат» на 2024 – 2025 уч.г. (принят на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 29.08.2024, протокол №1; введён в действие приказом от 30.08.2024 г. № 185);
- Положения о разработке рабочих программ ОКОУ «Курская школа-интернат» (принято на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 31.03.2022 г., протокол №4; утверждено приказом от 01.04.2022 г. №72);
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858)
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета
Воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

-воспитание уважительного отношения к культуре других народов;

-развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

-развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

-Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;

-определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание учебного предмета

3А (101 часа – 3 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Физическое совершенствование (101 часа)

Организуемые команды и приёмы: Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Гимнастика с элементами акробатики (9)

Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Упоры; седы; упражнения в группировке;

перекаты; Простейшие соединения разученных движений. Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности). Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).

Легкая атлетика(41)

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от

груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Подвижные и спортивные игры:(30)

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Лыжная подготовка(21)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Литература и средства обучения, в том числе электронные образовательные ресурсы

- 1.Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. В.И. Лях Физическая культура. 1-4 класс (Школа России) 2023 год.
2. В.И. Лях Физическая культура. 1-4 класс (Школа России) 2023 год.
- 3.Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н.А. Фёдорова – М.: Издательство «Экзамен», 2020 – 46, (2) с.;
- 4.Физкультура в начальной школе: Методическое пособие – М.:ТЦ Сфера, 2021 – 128с. (Игровые методы обучения);
- 5.Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, гимнастические скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды ,лыжи и т.д. [https:// resh.edu.ru/subject/32/1/](https://resh.edu.ru/subject/32/1/)

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания по предмету» Физическая культура»

Класс 3А

Учитель Зарецкий Е.И.

Количество часов: всего 100ч., в неделю 3ч.

Плановых практических работ 1ч

Учебно-методический комплекс:

Физическая культура.3класс. Под редакцией В.И. Лях Физическая культура. 1-4 класс (Школа России) 2023 год.

Дополнительная литература:

Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н.А. Фёдорова – М.: Издательство «Экзамен», 2022– 46, (2) с.;

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Дата	Электронные учебно-методические материалы
	Лёгкая атлетика и подвижные игры	17ч.				
1	Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу и колонну	1	Урок открытия нового знания	Познакомить с правилами поведения на занятиях лёгкой атлетикой, предупреждение травматизма. Вводный инструктаж.П/И « Вызов номеров», «Два Мороза»	02.09.24	https://resh.edu.ru/subject/32/1/
2	Основные способы передвижений человека. Команды: «Становись!», «Смирно!».Ровняйсь.	1	Урок открытия нового знания	Познакомить с основными способами передвижений человека. Разучить команды: «Становись!» «Смирно!».игра«Вызов номера» Обычный бег.	05.09.24	Studbooks.nethttps://resh.edu.ru/subject/32/1/
3	Разучить медленный равномерный бег, бег с изменением направления. Подвижная игра «Кот и мыши»	1	Урок открытия нового знания	Разучить повороты по ориентирам. Повторить широкий, свободный шаг. Разучить медленный равномерный. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40м (10м-бег, 10м-ходьба с постепенным замедлением). Подвижная игра «Кот и мыши»	06.09.24	Simple Run Ru. https://resh.edu.ru/subject/32/1/

4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой. Бег с изменением направления. Подвижная игра «Волк во рву».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Познакомить с правилами предупреждения травматизма на уроках. Разучить игру «Волк во рву».	09.09.24	https://sc.mil.ruhttps://resh.edu.ru/subject/32/1/
5	Бег и его разновидности. Бег с ускорением, бег спиной вперёд. Подвижная игра «Волк во рву».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Повторить повороты. Разучить бег с ускорением, бег спиной вперёд. Обычный бег. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Бег наперегонки до 20м. Подвижная игра «Волк во рву»	12.09.24	https://sc.mil.ru
6	Бег и его разновидности Метание в вертикальную цель. Подвижная игра «Совушка»	1	Урок открытия нового знания	Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 метров Упражнять в беге на 30м. Упражнять в беге из разных исходных положений, бег спиной вперёд. Ознакомить с подтягиванием на высокой и низкой перекладине. Разучить игру «Совушка» Развитие скоростных качеств	13.09.24	https://sc.mil.ru
7	Бег и его разновидности Метание в вертикальную цель. Подвижная игра «Совушка»	1	Урок отработки умений и рефлексии	Разучить игру «Совушка» Развитие скоростных качеств	16.09.24	https://sc.mil.ru
8	Подвижные игры.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Подвижные игры «Вызов номеров», «Два Мороза», «Кот и мыши», «Волк во рву», «Совушка»	19.09.24	https://pedsovet.su
9	Метание в горизонтальную цель	1	Урок открытия нового знания	Разучить метание в горизонтальную цель. Преодолеть полосу из 5 препятствий. Повторить игру «Вызов номеров».	20.09.24	https://fizkultura-fgos.ru
10	Метание в горизонтальную	1	Урок отработки	Упражнять в метании в	23.09.24	https://fizkultura-fgos.ru

	цель		умений и рефлексии	горизонтальную цель. Преодолеть полосу из 5 препятствий. Повторить игру «Вызов номеров». Развивать выносливость.		
11	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места.	1	Урок открытия нового знания	Разучить челночный бег 3x10 м. Разучить подвижную игру «Воробьи, вороны». Развивать координацию движений.	26.09.24	https://www.gto.ru
12	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Повторить челночный бег 3x10 м. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». Повторить прыжок в длину с места. Развивать выносливость.	27.09.24	https://www.gto.ru
13	Эстафетный бег	1	Урок открытия нового знания	Дать представление об эстафетном беге. Повторить разновидности бега. Подвижная игра «Вызов номеров!» Воспитывать внимание	30.09.24	https://Wikipedia.org
14	Эстафетный бег. Прыжки и их связи с беговыми упражнениями	1	Урок открытия нового знания	Познакомить с беговыми упражнениями перед выполнением прыжков. Разучить прыжок вверх на двух ногах. Прыжки вправо, влево с мягким приземлением и с продвижением вперед. Повторить игру «Вызов номеров»	03.10.24	https://Wikipedia.org
15	Игры и эстафеты	1	Урок отработки умений и рефлексии	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры	04.10.24	https://Wikipedia.org
16	Игры и эстафеты	1	Урок отработки умений и рефлексии	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры	07.10.24	https://Wikipedia.org
17	Прыжки на двух и на одной ноге с продвижением вперед	1	Урок отработки умений и рефлексии	Повторить прыжки вверх на двух ногах. Разучить прыжки с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Развивать прыгучесть. Произвольные прыжки в длину с места, приземляясь на обе ноги. Подвижная игра	10.10.24	https://Wikipedia.org

				«Воробьи, вороны»		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	21ч.				
18	Инструктаж по Т.Б. Подвижные и спортивные игры. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Рассказать о спортивных играх, правила поведения на занятиях с мячами. Передача мяча в шеренге вправо, влево. Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча на месте двумя руками. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	11.10.24	https://nsportal.ru
19	Подвижные и спортивные игры. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Рассказать о спортивных играх, правила поведения на занятиях с мячами. Передача мяча в шеренге вправо, влево. Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча на месте двумя руками. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	14.10.24	https://nsportal.ru
20	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Перекатывание мяча по кругу вправо, влево. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	17.10.24	https://nsportal.ru
21	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Перекатывание мяча по кругу вправо, влево. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	18.10.24	https://nsportal.ru
22	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	Урок отработки умений и рефлексии	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	21.10.124	https://nsportal.ru
23	Передача мяча снизу на месте. Удары мячом о пол и	1	Урок открытия нового знания	Изучить бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча	24.10.24	https://nsportal.ru

	ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу».			снизу на месте Передача мяча в шеренге вправо, влево Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.		
24	Передача мяча снизу на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками передача мяча в колонне по одному вправо, влево. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	25.10.24	https://nsportal.ru
25	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	Урок отработки умений и рефлексии	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	07.11.24	https://17.dou.spd.ru
26	Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».	08.11.24	https://17.dou.spd.ru
27	Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Игра «Выстрел в небо».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	11.11.24	https://17.dou.spd.ru
28	Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Игра «Выстрел в небо».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	14.11.24	https://17.dou.spd.ru
29	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте	1	Урок открытия нового знания	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1-3м. ОРУ.	15.11.24	https://17.dou.spd.ru

30	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1-3м Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	18.11.24	https://17.dou.spd.ru
31	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1-3м Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	21.11.24	https://17.dou.spd.ru
0432	Ведение мяча на месте Игра «Мяч в обруч». Эстафеты с мячами.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	22.11.24	https://17.dou.spd.ru
33	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Не давай мяча водящему».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1-3м Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.	25.11.24	https://17.dou.spd.ru
34	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Не давай мяча водящему».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1-3м Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	28.11.24	https://17.dou.spd.ru
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	Урок отработки умений и рефлексии	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	29.11.29	https://17.dou.spd.ru

36	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1-3м Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	02.12.24	https://nsportal.ru
37	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка».	1	Урок открытия нового знания	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1-3м Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	05.12.24	https://nsportal.ru
38	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1-3м Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	06.12.24	https://nsportal.ru
	Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры	9ч.				
39	Инструктаж по Т.Б. Положение упор присев.	1	Урок открытия нового знания	Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. Разучить положение упор присев. Переползание произвольным способом по гимнастическому мату, ра четвереньках. Переползание н четвереньках в медленном темпе по «коридору» 15-25см. Подлезание под препятствие головой вперед, с прогибанием позвоночника в	09.12.24	https:// infourok.ru

				горизонтальном положении. Разучить подвижную игру «Запрещённое движение». Развитие координации движений.		
40	Положение упор присев.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Разучить положение упор присев. Переползание произвольным способом по гимнастическому мату, ра четвереньках. Разучить подвижную игру «Запрещённое движение».	12.12.24	https:// infourok/ru
41	Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Игра «Запрещённое движение».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Дать представление о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке человека. Упражнение для формирования правильной осанки. Повторить положение упор присев. Подвижная игра «Запрещённое движение». Игры-эстафеты. Развивать координацию движений.	13.12.24	https:// infourok/ru
42	Положение «группировка».	1	Урок открытия нового знания	Разучить положение «группировка» (в приседе, сидя, лежа на спине). Положение прогнувшись, согнувшись в группировке. Разучить приставной шаг. Повторить игру «Запрещённое движение» Развивать координацию движений.	16.12.24	https:// infourok/ru
43	Положение «группировка». Значение физических упражнений для здоровья человека. Приставной шаг	1	Урок отработки умений и рефлексии	Положение «группировка» (в приседе, сидя, лежа на спине). Положение прогнувшись, согнувшись в группировке. Разучить приставной шаг. Повторить игру «Запрещённое движение» Развивать координацию движений. Познакомить с пользой утренней гимнастики. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики. Повторить приставной шаг	19.12.24	https:// infourok/ru
44	Перекаты в «группировке».	1	Урок открытия нового знания	Разучить перекаты в группировке вперёд-назад. Повторить комплекс	20.12.24	https:// infourok/ru

				упражнений для утренней гимнастики. Разучить подвижную игру «Охотники и утки».		
45	Перекаты в «группировке».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Перекаты в группировке вперёд-назад. Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики. Подвижная игра «Охотники и утки».	23.12.24	https:// infourok/ru
46	Упражнения на развитие равновесия. Подвижная игра «На свои места».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Уметь правильно выполнять упражнения на развитие равновесия: на месте, движения головы, ходьба по линии, между линиями(ширина 20 см). Ходьба по канату. Следовать при выполнении инструкциям учителя.	26.12.24	https// www. Sport-ekspress.ru
47	Упражнения на развитие равновесия. Подвижная игра «На свои места».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Уметь правильно выполнять упражнения на развитие равновесия: на месте, движения головы, ходьба по линии, между линиями(ширина 20 см). Ходьба по канату. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила. Подвижная игра «На свои места».	27.12.24	https// www. Sport-ekspress.ru
	Лыжная подготовка	21ч.				
48	Инструктаж по Т.Б. Передвижение скользящим шагом.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнять перекаты в группировке вперёд-назад. Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики. Разучить подвижную игру «Охотники и утки».	28.12.24	https// www. Sport-ekspress.ru
49	Поворот переступанием в движении. Скользящий шаг.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Уметь правильно захватывать различные по величине и форме предметов одной и двумя руками. Следовать при выполнении инструкциям учителя . Подвижная игра «Кто быстрее»	09.01.25	https://nsportal.ru
50	Поворот переступанием в движении.	1	Урок отработки умений и	Уметь правильно захватывать различные по величине и форме	10.01.25	https://nsportal.ru

	Попеременный двухшажный ход.		рефлексии	предметов одной и двумя руками. Следовать при выполнении инструкциям учителя . Подвижная игра «Кто быстрее»		
51	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Соблюдать правила игры,	13.01.25	https://nsportal.ru
52	Спуск в основной стойке. Попеременный двухшажный ход.	1	Урок открытия нового знания	Ходьба по гимнастической скамейке (на ступнях, на носках) приставным шагом, вперед, назад, с высоким подниманием бедра, с предметом на голове, перешагивание через предметы.	16.01.25	https://multiurok.ru
53	Спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход	1	Урок отработки умений и рефлексии	Ходьба по гимнастической скамейке (на ступнях, на носках) приставным шагом, вперед, назад, с высоким подниманием бедра, с предметом на голове, перешагивание через предметы.	17.01.25	https://multiurok.ru
54	Одновременный бесшажный ход.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Ходьба по гимнастической скамейке вперед, назад, с высоким подниманием бедра, с предметом на голове, перешагивание через предметы, перешагивание через предметы высотой до 20см. Подвижная игра «К своим флажкам»	20.01.25	https://multiurok.ru
55	Равномерное передвижение попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом до 1000 м.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры	23.01.25	https://multiurok.ru
56	Подъем «Полуёлочкой».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Изучить способы лазанья по скамейке. Следовать при выполнении инструкциям учителя.	24.01.25	https://multiurok.ru
57	Равномерное передвижение по дистанции.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Изучить способы лазанья по скамейке. Следовать при выполнении	27.01.25	https://multiurok.ru

			рефлексии	инструкциям учителя.		
58	Равномерное передвижение по дистанции.	1	Урок открытия нового знания	Разучить лазанье по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях. Захват руками края скамейке. Упражнять перекаты в группировке вперед-назад. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны».	30.12.25	https:// www. Sport-ekspress.ru
59	Торможение «Плугом». Подвижная игра «Снежком в цель».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Разучить лазанье по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях. Захват руками края скамейке. Лазание по гимнастической стенке вверх (до определенной высоты) и вниз. Захват руками реек и постановка стоп. Упражнять перекаты в группировке вперед-назад. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны».	31.01.25	https:// www. Sport-ekspress.ru
60	Торможение «Упором». Подвижная игра «Снежком в цель».	1	Урок открытия нового знания	Разучить лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Разучить перекаты прогнувшись. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны. Воспитывать внимание.	03.02.25	https:// www. Sport-ekspress.ru
61	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Разучить лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Разучить перекаты прогнувшись. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны. Воспитывать внимание.	06.02.25	https:// www. Sport-ekspress.ru
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях Положение прогнувшись, согнувшись в группировке Повторить подвижную игру «Гномы, великаны», подвижная игра «Охотники и утки». Воспитывать внимание.	07.02.25	https:// www. Sport-ekspress.ru
63	Спуски и подъёмы	1	Урок открытия	Разучить лазанье по гимнастической	10.02.25	https:// www. Sport-

	изученными способами.		нового знания	стенке разноимённым и одноимённым способом. Разучить перекаты прогнувшись. Подвижная игра «Передай мяч!». Воспитание смелости.		ekspress.ru
64	Спуски и подъёмы изученными способами. Подвижная игра «Слалом».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Лазанье вперед и назад по гимнастической скамейке, стоящей на полу. Лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке разноимённым и одноимённым способом. «Достань мяч»	13.02.25	https:// www. Sport-ekspress.ru
65	Равномерное передвижение.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Лазанье вперед и назад по гимнастической скамейке, стоящей на полу. Лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке разноимённым и одноимённым способом. «Достань мяч»	14.02.25	https:// www. Sport-ekspress.ru
66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах	1	Урок открытия нового знания	Повторить Т.Б. Лазанье по гимнастической стенке разноимённым и одноимённым способом. Разучить перелезание через гимнастическую скамейку произвольным способом, через 2 скамейки, стоящие параллельно на расстоянии 30-50см Каты мяча по полу в парах. Разучить подвижную игру «Мышеловка». Развивать гибкость.	17.02.25	https:// www. Sport-ekspress.ru
67	Игры с коррекционной направленностью на развитие внимания и памяти.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры	20.02.25	https:// infourok.ru
68	Перелезание через гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Мышеловка».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Лазанье по гимнастической стенке разноимённым и одноимённым способом. Упражнять в перелезании через гимнастическую скамейку произвольным способом, через 2	21.02.25	https:// infourok.ru

				скамейки, стоящие параллельно на расстоянии 30-50см Каты мяча по полу в парах. Разучить подвижную игру «Мышеловка». Развивать гибкость.		
	Подвижные игры и элементы спортивных игр (волейбол, футбол)	9ч.				
69	Инструктаж по Т.Б. . Олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Стойки и передвижения в стойке.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Разучить перелезание произвольным способом через горку матов. Повторить перелезание через гимнастическую скамейку. Повторить подвижную игру «Мышеловка»	24.02.25	https:// infourok/ru
70	Передача мяча над собой. Игра в пионербол.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры.	27.02.25	https:// infourok/ru
71	Передача мяча над собой. Игра в пионербол.	1	Урок открытия нового знания	Дать представления о личной гигиене школьника .Разучить вис лежа нанизкой перекладине. Повторить перелезание через горку матов. «Запрещённое движение». Развивать силу. Подвижная игра «Достань мяч»	28.02.25	https:// infourok/ru
72	Прием мяча после отскока от стены	1	Урок отработки умений и рефлексии	Танцевальные шаги (приставной) Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. Упражнения, направленные на развитие равновесия. Подвижная игра «Совушка».	03.03.25	https:// infourok/ru
73	Прием мяча после отскока от стены	1	Урок отработки умений и рефлексии	Танцевальные шаги (приставной) Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. Упражнения,	06.03.25	https://sc.mil.ru

				направленные на развитие равновесия. Подвижная игра «Совушка».		
74	Приём и передача сверху двумя руками на месте.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Подлезание под препятствие с перекаtywанием мяча. Переползание через гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50см) Подвижная игра «Волк во рву», «Два Мороза	07.03.25	https://sc.mil.ru
75	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Подлезание под препятствие с перекаtywанием мяча. Переползание через гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50см) Подвижная игра «Волк во рву»	10.03.25	https://sc.mil.ru
76	Приём и передача сверху двумя руками на месте в парах.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Применять полученные умения ползания, перелезания в игре препятствий. Согласовывать действия партнёров в игре.	13.03.25	https://sc.mil.ru
77	Приём и передача сверху двумя руками на месте в парах.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. Упражнения, направленные на развитие равновесия. Игры по выбору детей.	14.03.25	https://sc.mil.ru
	Лёгкая атлетика	24				
78	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи, вороны»	1	Урок открытия нового знания	Инструктаж по Т.Б. Совершенствовать прыжки вверх на двух ногах. Повторить прыжки с продвижением вперёд Разучить прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи, вороны»	17.03.25	https://www.gto.ru
79	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Кот и мыши»	1	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнять в прыжках в длину с места. Совершенствовать прыжки вверх на двух ногах. Повторить прыжки с продвижением вперёд Подвижная игра «Кот и мыши»	20.04.25	https://Wikipedia.org
80	Прыжки через натянутую скакалку. Подвижная игра «Совушка»	1	Урок отработки умений и рефлексии	Прыжки через натянутую скакалку (высота-10-20 см) Подвижная игра «Совушка»	21.03.25	https://www.gto.ru

81	Прыжки через качающуюся скакалку. Броски набивного мяча (0,5 кг). Подвижная игра «У медведя во бору».	1	Урок открытия нового знания	Совершенствование прыжков через натянутую скакалку (высота-30-40 см). Прыжки через качающуюся скакалку. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. Подвижная игра «У медведя во бору».	24.03.25	https://Wikipedia.org
82	Прыжки через качающуюся скакалку. Броски набивного мяча (0,5 кг). Подвижная игра «У медведя во бору».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Прыжки через натянутую скакалку (высота-30-40 см). Прыжки через качающуюся скакалку. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. Подвижная игра «У медведя во бору».	27.03.25	https://www.gto.ru
83	Броски набивного мяча (0,5 кг). Подвижная игра «Планеты»	1	Урок отработки умений и рефлексии	Игра «У медведя во бору». Упражнять в бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. Повторить прыжки через качающуюся скакалку. На одной, двух ногах, с ноги на ногу (стоя боком к скакалке). Разучить подвижную игру «Планеты»	28.03.25	https://Wikipedia.org
84	Подвижные игры и эстафеты.	1.	Урок отработки умений и рефлексии	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры.	07.04.25	https://www.gto.ru
85	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Планеты»	1	Урок открытия нового знания	Правильное вращение скакалки. Пробегание под медленно вращающейся скакалкой -обучение Подвижная игра «Планеты», «Кот и мыши»	10.04.25	https://Wikipedia.org
86	Метание теннисного мяча на дальность. Бег 30м.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Правильное вращение скакалки. Пробегание под медленно вращающейся скакалкой. Подвижная игра «Планеты», «Кот и мыши»	11.04.25	https://www.gto.ru

87	Закаливание организма. Ходьба, с остановкой по сигналу учителя. Игры-эстафеты	1	Урок отработки умений и рефлексии	Познакомить с основными средствами закаливания. Разучить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя. Игры-эстафеты.	14.04.25	https://Wikipedia.org
88	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	1	Урок открытия нового знания	Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами. Повторить бег из различных исходных положений. Повторить прыжок в высоту с места толчком двух ног. Подвижная игра «Волк во рву».	17.04.25	https://www.gto.ru
89	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1	Урок открытия нового знания	Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги. Прыжку в высоту с места толчком двумя ногами. Повторить бег из различных исходных положений. Подвижная игра «Мышеловка».	18.04.25	https://Wikipedia.org
90	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. Челночный бег 3x10 м.	1	Урок открытия нового знания	Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги. Упражнять прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. Повторить челночный бег 3x10 м. Разучить подвижную игру «Подними платок».	21.04.25	https://www.gto.ru
91	Контроль качества знаний по предмету «Физическая культура».	1	Урок открытия нового знания	Обучить метанию теннисного мяча на дальность. Положение «высокий старт». Упражнять в беге на 30м. Подвижная игра «Третий лишний».	24.04.25	https://Wikipedia.org
92	Метание теннисного мяча на дальность. Бег 30м.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Обучить метанию теннисного мяча на дальность. Положение «высокий старт».	25.04.25	https://www.gto.ru
93	Метание теннисного мяча на дальность. Бег 30м	1	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнять в беге на 30м. Подвижная игра «Третий лишний».	28.04.25	https://Wikipedia.org

94	Метание теннисного мяча на дальность. Бег 30м	1	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнять в беге на 30м. Подвижная игра «Третий лишний».	05.05.25	https://Wikipedia.org
95	Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Равномерный бег до 14 минут. Бег в гору.	12.05.25	https://sc.mil.ru
96-97	Бег на средние дистанции бег в гору.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Равномерный бег до 14 минут. Бег в гору.	15.05.25 16.05.25	https://sc.mil.ru
98-99	Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Равномерный бег до 14 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. С/игра.	19.05.25 22.05.25	https://sc.mil.ru
100-101	Бег на средние дистанции бег в гору.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Равномерный бег до 14 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. С/игра.	23.05. 24 26.05.25	https://sc.mil.ru

**Паспорт
фонда оценочных средств учебного предмета физическая культура
для обучающихся 2Акласса**

№	Раздел (тема)	Наименование оценочного средства	Источник оценочного средства*
1	Тема: Контроль качества знаний по предмету «Физическая культура».	Практическая работа	Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся на разных этапах обучения

**Комплекты контрольно-оценочных средств
обучения**

Класс	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м (с)						
2	6,8 и ниже	7,5 – 6,9	7,6 и выше	7,0 и ниже	7,1-7.8	7,9 и выше
Челночный бег 3x10 м						
2	9,9 и ниже	10,8-10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и выше
Подтягивания (кол-во раз) Мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине из виса лежа, 90 см						
2	3 +	2	1 -	10 и выше	5-9	4 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						
2	15 и выше	12-14	11 и ниже	14 и выше	11-13	10 и ниже
Прыжок в длину с места (см)						
2	130 и выше	110-129	109 и ниже	120 и выше	105-119	100 и ниже
Приседание за 30 сек						
2	29	23-28	22	30	29-26	25 и ниже
Наклон вперед из положения сидя, см						
2	5 +	3	2 -	7 +	5	4 -