

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Муниципальное образование «Муниципальный округ
Игринский район Удмуртской Республики»

МБОУ Лонки – Ворцынская ООШ

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета МБОУ Лонки-
Ворцынской ООШ
Протокол №1
от 30 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора У.В.

 Чиркова О.

Протокол № 1
от 30 августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Лонки –

Ворцынская ООШ

Васильева Т.О.

Приказ № 153

от 30 августа 2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3- 4 классов

д.Лонки-Ворцы

2023

Пояснительная записка

В соответствии с ФГОС НОО и учебным планом МБОУ Л-Ворцынская ООШ «Физическая культура» изучается в 3-4 классах в качестве обязательного предмета в общем объеме 68 ч. (2 часа в неделю при 34 неделях учебного года).

Обучение осуществляется по учебнику: «Мой друг физкультура» В.И. Лях Физическая культура 1-4 кл.- Просвещение 2019 г.

1. Содержание учебного предмета.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

3 класс

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности.

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. *Баскетбол:* ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. *Волейбол:* прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. *Футбол:* ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. *Волейбол*: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. *Баскетбол*: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. *Футбол*: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных

универсальных учебных действий:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3. Рабочая программа воспитания МБОУ Лонки –Ворцынской ООШ реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры.

Эта работа ориентирована на формирование целевых ориентиров результатов воспитания на уровне начального общего образования, которые могут быть сформированы, в том числе на уроках физической культуры:

Целевые ориентиры
Гражданско-патриотическое воспитание
Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам. Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях. Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.
Духовно-нравственное воспитание
Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших. Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.
Эстетическое воспитание
Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.
Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.
Трудовое воспитание
Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.
Экологическое воспитание
Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду. Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических

норм.
Ценности научного познания
Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.

Тематическое планирование

3 класс

№ урока	Тема раздела, урока
	1.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.
1	1. ИОТ №077-22г. ИОТ 08-22г. Высокий старт. Беговые упражнения.
2	2. Бег с изменением направления. Челночный бег 3х5м.
3	3. Метание мяча. Челночный бег.
4	4. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Прыжки через скакалку.
5	5. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.
6	6.Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.
7	7. Броски набивного мяча из-за головы сидя и стоя на месте.
8	8. Бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением.
9	1.ГИМНАСТИКА. ИОТ № 07-22. Строевые действия. Ходьба по скамейке.
10	2. Ходьба по скамейке. Лазание по наклонной скамейке.
11	3. Лазание по канату, по наклонной скамейке. Строевые упражнения.
12	4. Лазание по канату. Подтягивание по горизонтальной скамейке.
13	5. Передвижение по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.
14	6. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд..
15	7. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки назад с равномерной скоростью.
16	8. Наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.
17	1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ИОТ №10 – 22. <i>Баскетбол</i> : ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.
18	2. Ведение баскетбольного мяча.
19	3. Ведение баскетбольного мяча.
20	4. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.
21	5. Подвижные игры с ведением мяча
22	6. Подвижные игры с ловлей и передачей баскетбольного мяча.
23	7. Подвижные игры с ловлей и передачей мяча.
24	8. Ловля и передача мяча на месте и в движений.

25	9. Ловля и передача мяча в движениях.
26	10. <i>Волейбол</i> : прямая нижняя подача,
27	11. Прямая нижняя подача.
28	12. Прямая нижняя подача,
29	13. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.
30	14. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
31	15 <i>Футбол</i> : ведение футбольного мяча.
32	16. Удар по неподвижному футбольному мячу.
33	1.ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. ИОТ077-22г. ИОТ 09-22г. Передвижение до 1 км.
34	2. Упражнения на освоение лыжных ходов. Передвижение до 1 км.
35	3. Прохождение дистанции 1,5 км. Повороты на месте.
36	4. Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1,5км.
37	5. Одновременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы.
38	6. Одновременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы.
39	7. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте.
40	8. Повороты в движениях.
41	9. Повороты переступанием на месте. Коньковый ход
42	10. Подъём, спуск под уклон. Прохождение 1,5 км.
43	11. Подъёмы и спуски. Торможение падением.
44	12. Коньковый ход. Торможение падением.
45	13. Передвижение одновременным двухшажным ходом.
46	14. Передвижение одновременным двухшажным ходом.
47	15. Передвижение одновременным двухшажным ходом.
48	16. Повороты на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.
49	17. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
50	18. Повороты на лыжах переступанием. Торможение плугом.
51	1. Подвижные игры с элементами баскетбола.
52	2. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
53	3. Эстафеты с элементами баскетбола.
54	4. Подвижные игры с элементами волейбола.
55	5. Подвижные игры с элементами волейбола.
56	6. Эстафеты с элементами волейбола.
57	7. Подвижные игры с элементами футбола.
58	8. Эстафеты с элементами футбола.
59	1.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ИОТ № 08-22. Высокий старт. Челночный бег. Броски набивного мяча из-за головы сидя и стоя на месте.
60	2. Бег 1000м. Бег с преодолением препятствий.
61	3. Прыжки в высоту. Эстафеты. Бег с ускорением.
62	4. Прыжки в высоту. Эстафеты. Бег 400м.
63	5. Прыжки в высоту. Эстафеты. Бег 200м.
64	6. Прыжки в длину с разбега. Бег 800м.
65	7. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты на ловкость.
66	8. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

67	9. Метание мяча. Бег до 1500м. Упражнения в плавании кролем на груди
68	10. Метание мяча. Специальные плавательные упражнения.

**Тематическое планирование
4 класс.**

№ урока	Тема раздела, урока
1	1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ИОТ №077-22. ИОТ 08-22. Высокий старт. Беговые упражнения.
2	2. Бег с изменением направления. Челночный бег 3х5м.
3	3. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.
4	4. Прыжки в длину с места. Челночный бег.
5	5. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3х10 м.
6	6. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.
7	7. Метание мяча. Бег 500м. Эстафеты.
8	8. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Ч/б 3х10 м.
9	1. ГИМНАСТИКА. ИОТ № 07-22. Строевые действия. Ходьба по скамейке.
10	2. Акробатические комбинации.
11	3. Лазание по канату, по наклонной скамейке. Строевые упражнения.
12	4. Лазание по канату. Подтягивание по горизонтальной скамейке.
13	5. Лазание по канату. Подтягивание по скамейке.
14	6. Опорный прыжок через козла с разбега способом напрыгивания.
15	7. Упражнения на низкой перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.
16	8. Упражнения в танце «Летка-енка».
17	1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ИОТ №10–22. Подвижные игры общефизической подготовки.
18	2. <i>Баскетбол:</i> Бросок мяча двумя руками от груди с места.
19	3. Подвижные игры с ведением мяча.
20	4. Подвижные игры с броском мяча.
21	5. Подвижные игры с ловлей и передачей мяча.
22	6. Бросок мяча двумя руками от груди с места.
23	7. <i>Волейбол:</i> нижняя боковая подача.
24	8. Приём и передача мяча сверху.
25	9. Подвижные игры с волейбольным мячом.
26	10. Подвижные игры с волейбольным мячом.
27	11. Подвижные игры общефизической подготовки.
28	12. Подвижные игры общефизической подготовки.
29	13. Подвижные игры общефизической подготовки.
30	14. <i>Футбол:</i> остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.
31	15. Остановка мяча, ведение мяча. Удары по воротам.

32	16. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча.
33	1. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. ИОТ077-22. ИОТ 09-22. Передвижение до 1 км.
34	2. Упражнения на освоение лыжных ходов. Передвижение до 1 км.
35	3. Прохождение дистанции 1,5 км. Повороты на месте.
36	4. Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1,5км.
37	5. Одновременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы.
38	6. Одновременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы.
39	7. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте.
40	8. Повороты в движений. 2км.
41	9. Повороты переступанием на месте. Коньковый ход
42	10. Подъём, спуск под уклон. Прохождение 1,5 км.
43	11. Подъёмы и спуски. Торможение падением.
44	12. Коньковый ход. Торможение падением.
45	13.Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.
46	14. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.
47	15. Передвижении одновременным одношажным ходом.
48	16. Передвижении одновременным одношажным ходом.
49	17. Подвижные игры на лыжах.
50	18. Подвижные игры на лыжах.
51	1. Подвижные игры. ИОТ № 10-22. Ловля и передача мяча на месте.
52	2. Ловля и передача мяча в движении.
53	3. Подвижные игры с передачей мяча в движении.
54	4. Подвижные игры с ловлей мяча.
55	5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в кольцо.
56	6. Ведение мяча шагом. Броски в кольцо.
57	7. Ведение мяча в движений. Броски в кольцо.
58	8. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
59	1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ИОТ № 08-22. Высокий старт. Челночный бег.
60	2. Бег 800м. Бег с преодолением препятствий.
61	3. Прыжки в высоту. Эстафеты. Бег с ускорением.
62	4. Бег 400м. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.
63	5. Прыжки в высоту. Эстафеты. Бег 200м.
64	6. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с бегом на скорость.
65	7. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с бегом на ловкость.
66	8. Броски большого мяча. Т/ по плаванию. Спец. плавательные упр-ия.
67	9. Метание мяча. Бег 1500м. Упражнения в плавании кролем на груди
68	10. Метание мяча. Специальные плавательные упражнения.

**СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.
КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

3-4 классы:

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.

1. 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.

2. 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.

Оценка «2» - упражнение не выполнено.

3. 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.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося.

4. Практическая часть оценивается при помощи учебных нормативов

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают практическую часть в полном объеме.

Так же для себя учитель ведет контроль при сдаче учебных нормативов 1 класса.

Учебные нормативы

3 класс

		Мальчики			Девочки		
№	Упражнения	оценка					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120	145	130	110

2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24	25	20	15
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17	19	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1	12	6	5

10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6	12.1	8.8	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени			Без учёта времени		

№ п\п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортивных игр	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

Учебные нормативы 4 класс

		Мальчики			Девочки		
№	Упражнения	оценка					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25	27	22	15
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22	20	16	13
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени			Без учёта времени		

№ п\п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортивных игр	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрир ует технику в условиях игровой деятельност и.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2- мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрир ует технику в условиях игровой деятельност и.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

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.

