

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №8 г. Дальнегорска»

«Рассмотрено» на заседании ШМО

«Согласовано»

учителей начальных классов

Заместитель директора

Протокол № 6 от

школы по УВР

«25» 05 2015 г.

Малёваная

А.И. Горшков

Н.И. Малёваная

Приказ № 61-а от
«31» 08 2015 г.

«31» 08 2015 г.



Рабочая программа

по курсу **физическая культура**

Класс 1-4

2015 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой начального общего образования, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, положением о рабочей программе, на основе авторской программы по физической культуре В.И.Ляха, А.А.Зданевича (УМК «Школа России»).

Результаты изучения курса:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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 метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры и др.)

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты:

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеукрепляющих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила проведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека : бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия;

Знания о физической культуре:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) , соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование:

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре:

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

По истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами, перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади, согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.
Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по гимнастической скамейке.
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.
Прыжковые упражнения: 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.
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: повороты, спуски, подъёмы, торможение.
Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций произвольным способом.
Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость, координацию.
На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
На материале спортивных игр.
Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

При планировании учебного материала были внесены изменения:

- 1) Ввиду отсутствия материальной базы в общеобразовательном учреждении (лыжи) в данной программе тема «Лыжные гонки» исключена. Её часы направлены на темы «Гимнастика» и «Подвижные игры», в целях углубленного их освоения.
- 2) При отсутствии реальной возможности для освоения обучающимися содержания раздела «Плавание», часы данного раздела направлены на темы «Лёгкая атлетика», и «Общеразвивающие упражнения».

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Лёгкая атлетика

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами влево и вправо) с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Лыжные гонки. Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъёмы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «НЕ оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лёжа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперёд в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине-вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3*10, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90 градусов и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъём «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Верёвочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки-Жёлуди-орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдёт на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперёд; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища ; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Зкласс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на чистоту сердечных сокращений(ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: кувырок назад до упора присев; мост из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату(3м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги .Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Подвижные игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка», поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной до 7-8м) и вертикальную (полоса шириной 2м, длиной 7-8м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой)), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: приём мяча снизу двумя руками; передача мяча двумя руками вперёд-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «НЕ давай мяча водящему», «Круговая лапта». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История развития физической культуры в России в 17-19 веках, её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах).

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощённым правилам. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах и потёртостях.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперёд до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла-небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор на коленях, переход в упор присев соскок вперёд; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперёд ноги».

Лёгкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Подвижные игры.

На материале раздела: Гимнастика с основами акробатики: задания на координацию движений типа: «Весёлые задачи», «Запрещённое движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела: Лёгкая атлетика: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр: футбол, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру, игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, прыжок с двух шагов, эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощённым правилам (мини-баскетбол). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперёд, в парах на месте и в движении правым(левым) боком, игра в пионербол.

Виды деятельности на

уроках физической культуры:

- познавательная деятельность;
- практическая деятельность;
- самостоятельная деятельность;
- двигательная деятельность;
- творческая деятельность;
- проектные задачи.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
УМК Школа России 1 класс**

№	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Дата
			1 четверть – 24 ч.	
1	Знания о физической культуре.	1	Организационно-методические указания.	5.09
2	Лёгкая атлетика.	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры на свежем воздухе.	6.09
3		1	Техника челночного бега.	8.09
4		1	Тестирование челночного бега 3 X 10 м.	12.09
5	Знания о физической культуре.	1	Возникновение физической культуры и спорта. Подвижные игры на свежем воздухе.	13.09
6	Лёгкая атлетика.	1	Тестирование метания мешочка на дальность.	15.09
7	Подвижные игры.	1	Русская народная подвижная игра «Горелки».	19.09
8	Знания о физической культуре.	1	Олимпийские игры. Подвижные игры на свежем воздухе.	20.09
9		1	Что такое физическая культура.	22.09
10		1	Ритм и темп.	26.09
11	Подвижные игры.	1	Подвижные игры на свежем воздухе. Подвижная игра «Мышеловка».	27.09
12	Знания о физической культуре.	1	Личная гигиена человека.	29.09
13	Лёгкая атлетика.	1	Тестирование метания малого мяча на точность.	3.10
14		1	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижные игры на свежем воздухе.	4.10
15		1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	6.10
16		1	Тестирование прыжка в длину с места.	10.10
17	Гимнастика с элементами акробатики.	1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Подвижные игры на свежем воздухе.	11.10
18		1	Тестирование виса на время.	13.10
19-20	Знания о физической культуре.	2	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений.	17.10 18.10

			Подвижные игры на свежем воздухе.	
21	Подвижные игры.	1	Ловля и броски мяча в парах.	20.10
22		1	Подвижная игра «Осада города».	24.10
23		1	Индивидуальная работа с мячом. Подвижные игры на свежем воздухе.	25.10
24		1	Школа укрощения мяча.	27.10
			2 четверть – 22 ч.	
25		1	Подвижная игра «Ночная охота».	7.11
26		1	Глаза закрывай – упражненье начинай.	8.11
27		1	Подвижные игры.	10.11
28	Гимнастика с элементами акробатики.	1	Перекааты.	14.11
29		1	Разновидности перекаатов.	15.11
30		1	Подвижные игры на свежем воздухе.	17.11
31		1	Кувырок вперед.	21.11
32-33		2	Стойка на лопатках. Мост. Подвижные игры на свежем воздухе.	22.11 24.11
34		1	Стойка на голове.	28.11
35		1	Лазанье по гимнастической стенке.	29.11
36		1	Подвижные игры на свежем воздухе.	1.12
37		1	Висы на перекладине	5.12
38		1	Круговая тренировка.	6.12
39		1	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой	8.12
40		1	Прыжки в скакалку.	12.12
41		1	Круговая тренировка.	13.12
42		1	Подвижные игры с мячом.	15.12
43		1	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	19.12
44		1	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	20.12
45		1	Вращение обруча. Подвижные игры с обручем.	22.12
46		1	Обруч: учимся им управлять.	26.12
47		1	Круговая тренировка.	27.12
			3 четверть – 28 ч.	
48	Подвижные игры.	1	Ловля и броски мяча в парах.	10.01
49		1	Подвижная игра «Осада города».	12.01
50		1	Индивидуальная работа с мячом.	16.01
51		1	Школа укрощения мяча.	17.01
52	Гимнастика с элементами акробатики.	1	Кувырок вперед. Подвижные игры.	19.01
53		1	Стойка на лопатках. Мост.	23.01
54		1	Стойка на голове.	24.01
55		1	Лазанье по гимнастической стенке. Подвижные игры.	26.01
56		1	Перелазание на гимнастической стенке.	30.01

57	Подвижные игры	1	Броски и ловля мяча в парах.	31.01
58		1	Ведение мяча.	2.02
59		1	Ведение мяча в движении.	6.02
60		1	Лазанье по канату.	7.02
61	Подвижные игры.	1	Подвижная игра «Белочка-защитница».	9.02
62		1	Преодоление полосы препятствий.	13.02
63		1	Преодоление усложнённой полосы препятствий. Подвижные игры.	14.02
64	Лёгкая атлетика.	1	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	16.02
65		1	Прыжок в высоту с прямого разбега.	27.02
66		1	Прыжок в высоту спиной вперёд. Подвижные игры.	28.02
67		1	Прыжки в высоту.	2.03
68	Подвижные игры.	1	Броски и ловля мяча в парах.	6.03
69-70		1	Ведение мяча. Подвижные игры.	7.03 13.03
71		1	Ведение мяча в движении.	14.03
72		1	Эстафеты с мячом.	16.03
73		1	Подвижные игры с мячом.	20.03
74		1	Подвижные игры.	21.03
75		1	Броски мяча через волейбольную сетку.	23.03
			4 четверть – 18 ч.	
76		1	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	3.04
77		1	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	4.04
78		1	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	6.04
79		1	Бросок набивного мяча от груди. Подвижные игры.	10.04
80		1	Бросок набивного мяча снизу.	11.04
81		1	Подвижная игра «Точно в цель».	13.04
82	Гимнастика с элементами акробатики.	1	Тестирование вися на время. Подвижные игры.	17.04
83		1	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	18.04
84	Лёгкая атлетика.	1	Тестирование прыжка в длину с места.	20.04
85	Гимнастика с элементами акробатики.	1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижные игры.	24.04
86		1	Тестирование подъёма туловища за 30 с.	25.04
87		1	Техника метания на точность (разные предметы).	27.04
88	Лёгкая атлетика.	1	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижные игры.	4.05
89	Подвижные игры.	1	Подвижные игры для зала.	8.05
90	Лёгкая атлетика.	1	Беговые упражнения.	11.05

91		1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	15.05
92		1	Тестирование челночного бега 3 X 10 м.	16.05
93		1	Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижные игры.	18.05

Планируемые результаты по физической культуре

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ним общего языка и общих интересов.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.*
- *Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.*

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;*

- *оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;*
- *управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
- *технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.*

Познавательные

Обучающийся научится:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического)
- ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры .
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
 - видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
 - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физической деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих

упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая по частоте пульса (с помощью специальной таблицы));
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Оценочный лист достижения планируемых результатов Физическая культура 1 класс

Планируемый результат	Форма контроля	Полученный результат
<p>Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.</p>	Опрос Проверочная работа	
<p>Способы физкультурной деятельности Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>	Зачёт Опрос Проверочная работа	

<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p><i>Организующие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>	<p>Зачёт Опрос</p>	
<p>Легкая атлетика</p> <p><i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>	<p>Опрос Проверочная работа Зачёт</p>	

<p>Подвижные игры</p> <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i></p> <p>Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p>Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>	<p>Опрос Проверочная работа Зачёт</p>	
---	---	--

Оценочный лист достижения метапредметных планируемых результатов

Планируемый результат	Форма контроля	Результат
<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ним общего языка и общих интересов. 	<p>Опрос Проверочная работа Зачёт</p>	
<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование первоначальных 		

<p>представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. • Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры . • Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга. • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>Опрос Проверочная работа Зачёт</p>	
<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; 	<p>Опрос Проверочная работа Зачёт</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; 		
--	--	--

Критерии оценки по физической культуре

1. Знания о физической культуре

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки достижения планируемых результатов по разделу «Знания о физической культуре» используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), **тестирование**.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками

Высокий уровень	Выше среднего	Средний	Низкий
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Высокий уровень	Выше среднего	Средний	Низкий
За выполнение, в котором:	За то же выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		<p>выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	
---	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Высокий уровень	Выше среднего	Средний	Низкий
<p>Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности обучающихся.

Высокий уровень	Выше среднего	Средний	Низкий
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Нормативы по физкультуре за 1 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	в	в/с	с	в	в/с	с
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

Календарно – тематическое планирование по Физической культуре 2 класс.

№	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Дата
1.	Лёгкая атлетика	11.	Метание малого мяча с места. Правила т/б на занятиях физической культурой. Игра «Два мороза».	5.09
			Метание малого мяча с места. Игра «Вызов номера».	7.09
			Подвижные игры «Пятнашки», «К своим флажкам».	8.09
			Метание малого мяча с места и с шага. Игра «Гуси-лебеди».	12.09
			Ходьба по разметкам. Бег с ускорением до 20 м. Тестирование метание малого мяча на дальность. Игра «Вызов номера».	14.09
			Подвижные игры «Пятнашки». Эстафеты.	15.09
			Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Зайцы в огороде».	19.09
			Прыжки с поворотами на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Лисы и куры».	21.09
			Подвижные игры «Пятнашки», «К своим флажкам».	22.09
			Прыжки с поворотами на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Попади в мяч».	26.09
			Тестирование прыжок в длину с места. Игра «Кто дальше бросит».	28.09
2.	Кроссовая подготовка	14	Подвижные игры. «Весёлые старты»	29.09
			Бег по пересечённой местности.. Игра «Пятнышки».	3.10
			Бег по пересечённой местности. Игра «Горелки».	5.10
			Подвижные игры «Третий лишний». Эстафеты.	6.10
			Бег по пересечённой местности. Игра «Третий лишний».	10.10
			Бег по пересечённой местности. Игра «Октябрята».	12.10
			Подвижные игры «Горелки», «Попади в мяч».	13.10
			Бег по пересечённой местности. Игра «Конники- спортсмены».	17.10
			Бег по пересечённой местности. Игра «Гуси- лебеди».	19.10

			Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди».	20.10
			Бег по пересечённой местности. Игра «Пройти бесшумно».	24.10
			Бег по пересечённой местности. Игра «Пройти бесшумно».	26.10
			Подвижные игры «Пройти бесшумно». Эстафета.	27.10
			Бег по пересечённой местности. Игра «Октябрята».	7.11
3.	Гимнастика	18	Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Совушка».	9.11
			Подвижные игры «Космонавты». Эстафеты.	10.11
			Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Космонавты».	14.11
			Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Космонавты».	16.11
			Подвижные игры «Змейка», «Не ошибись!».	17.11
			Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	21.11
			Висы. Строевые упражнения. Игра «Не ошибись!»	23.11
			Подвижные игры «Западня», «Космонавты».	24.11
			Висы. Строевые упражнения. Игра «Западня».	28.11
			Висы. Строевые упражнения. Игра «Ниточка и иголочка».	30.11
			Подвижные игры «Ниточка и иголочка», «Фигуры».	1.12
			Висы. Строевые упражнения. Игра «Фигуры».	5.12
			Опорный прыжок, лазание. Игра «Ниточка и иголочка».	7.12
			Подвижные игры «Светофор», «Три движения».	8.12
			Опорный прыжок, лазание. Тестирование наклон вперёд из положения сидя. Игра «Фигуры».	12.12
			Опорный прыжок, лазание. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Игра «Светофор».	14.12
			Подвижные игры. «Весёлые старты».	15.12
			Опорный прыжок, лазание. Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Три движения».	19.12
4.	Подвижные игры	7	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	21.12

			Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	22.12
			Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	9.01
			Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	11.01
			Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты.	12.09
			Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты.	16.01
			Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты.	18.01
6.	Подвижные игры	11	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	19.01
			Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты	23.01
			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	25.01
			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	26.01
			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	30.01
			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1.02
			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	2.02
			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	6.02
			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	15.02
			Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	16.02
			Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	20.02
7.	Подвижные игры на основе баскетбола	17	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	22.02
			Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо,	27.02

		щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	
		Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1.03
		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	2.03
		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	6.03
		Подвижные игры «Попади в обруч». Эстафеты.	9.03 (67)
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись».	13.03
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись».	15.03
		Подвижные игры. «Весёлые старты».	16.03
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу».	20.03
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу».	22.03
		Подвижные игры «Передал – садись», «Мяч соседу». Эстафеты.	23.03
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».	3.04
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».	5.04
		Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	6.04
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».	10.04
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра	12.04

			«Передача мяча в колоннах».	
8.	Лёгкая атлетика	10	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	13.04
			Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров	17.04
			Прыжки в высоту с прямого разбега.	19.04
			Подвижные игры «Через кочки и пенечки». «Весёлые старты».	20.04
			Тестирование прыжка в длину с места, метание малого мяча на дальность.	24.04
			Прыжки в высоту с прямого разбега. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	26.04
			Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	27.04
			Тестирование челночного бега.	3.05
			Бег на 1000 метров.	4.05
			Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	10.05
	Кроссовая подготовка	14	Бег по пересечённой местности.. Игра «Пятнышки».	11.05
			Бег по пересечённой местности. Игра «Горелки».	15.05
			Подвижные игры «Третий лишний». Эстафеты.	17.05
			Бег по пересечённой местности. Игра «Третий лишний».	18.05
			Бег по пересечённой местности. Игра «Октябрята».	22.05

**Планируемые результаты по изучению предмета
«Физическая культура» 2 класс.**

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ним общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физической деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (коньках в зависимости от погодных условий).

Оценочный лист достижения предметных планируемых результатов

Планируемый результат	Форма контроля	Дата	Результат
<p>Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории, в 			

<p>том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 			
<p>Способы физической деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. 			
<p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); 			

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 			
--	--	--	--

Оценочный лист достижения метапредметных планируемых результатов

Планируемый результат	Форма контроля
<ul style="list-style-type: none"> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; 	Наблюдения

<ul style="list-style-type: none"> • управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. 	
---	--

Критерии оценки по физической культуре

1. Знания о физической культуре

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки достижения планируемых результатов по разделу «Знания о физической культуре» используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), **тестирование**.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками

Высокий уровень	Выше среднего	Средний	Низкий
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Высокий уровень	Выше среднего	Средний	Низкий
За выполнение, в котором:	За то же выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	
---	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Высокий уровень	Выше среднего	Средний	Низкий
Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся.

Высокий уровень	Выше среднего	Средний	Низкий
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Нормативы по физкультуре за 2 класс

Упражнения 2 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	12	10	8	12	10	8

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 4
класс

№	раздел	кол-во часов	тема урока	дата
1	лёгкая атлетика	13 час	ТБ на уроках физической культуры. Бег на 30 метров	
2			Бег с высоким подниманием бедра.	
3			Подвижные игры	
4			Челночный бег 3х10.	
5			Бег на выносливость. Бег на 30м (зачёт)	
6			Подвижные игры	
7			Бег на 60 метров с высокого старта (зачёт)	
8			Прыжки в длину с места и короткого разбега.	
9			Подвижные игры	
10			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
11			Прыжок в длину с места (зачёт)	
12			Подвижные игры	
13			Метание малого мяча (зачёт)	
1	Кроссовая подготовка	11 час	Бег по пересечённой местности	
2			Подвижные игры	
3			Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м)	
4			Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	
5			Подвижные игры	
6			Переменный бег	
7			Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба)	
8			Подвижные игры	
9			Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба)	
10			Кросс 1 км по пересеченной местности	
11			Подвижные игры	
1	Гимнастика	18 час	Акробатика. Кувырок вперед, кувырок назад	
2			Строевые упражнения	
3			Подвижные игры	
4			Упражнения в равновесии	
5			Мост с помощью и самостоятельно	

6			Подвижные игры	
7			Стойка на лопатках	
8			Вис завесом	
9			Подвижные игры	
10			Вис на согнутых руках, согнув ноги.	
11			Вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися	
12			Подвижные игры	
13			Лазание по канату в три приема.	
14			Перелезание через препятствие	
15			Подвижные игры	
16			Опорный прыжок	
17			Опорный прыжок (вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук)	
18			Подвижные игры	
1	Подвижные игры	21 час	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	
2			Подвижные игры: «Космонавты», эстафеты с обручами	
3			Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Кто дальше бросит»	
4			Подвижные игры: эстафета «Веревочка под ногами»	
5			Подвижные игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	
6			Подвижные игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	
7			Эстафета «Весёлые старты»	
8			Подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки».	
9			Подвижные игры: «Подсечка», «Четыре стихии».	
10			Подвижные игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу»	
11			Подвижные игры: «Эстафета зверей», «Кузнечики»	
12			Подвижные игры: «Западня», «Метко в цель»	
13			Подвижные игры: Эстафеты с различными предметами	
14			Подвижные игры: Эстафеты со скакалками	
15			Подвижные игры: «Перестрелка»	
16			Подвижные игры: «Быстроногие олени», «Братец Кролик, братец Лис»	
17			Подвижные игры: «Вышибалы в квадрате», «Жонглёры»	
18			Подвижные игры: «Командная эстафета	

			на местности»	
19			Подвижные игры: «Мышки – завитушки», «Охота на лис»	
20			Подвижные игры: «Рыжий кот», «Сыщики», «Хоровод»	
21			Подвижные игры: «Самая меткая команда», командные соревнования	
1	Подвижные игры на основе баскетбола	19 час	Бег с ведением мяча: - вперед - правой, - назад- левой	
2			Движение правым, левым боком с ведением и передачей мяча игроку напротив «Отскоком от пола»	
3			Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу».	
4			Ловля и передача мяча от груди на месте в парах	
5			Передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед	
6			Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Подвижная цель»	
7			Прыжки на левой ноге до боковой линии и обратно на правой.	
8			Ведение мяча правой и левой рукой на месте	
9			Подвижные игры: «Овладение мячом», «Мяч ловцу»	
10			Ведение мяча правой и левой рукой шагом по прямой от одной боковой линии к другой и обратно	
11			Введение мяча на месте и передача из-за головы с места	
12			Подвижные игры: «Мини – баскетбол»	
13			Передача мяча между ног	
14			Передача мяча над головой	
15			Подвижные игры: Эстафеты с баскетбольными мячами	
16			Броски баскетбольного мяча в цель	
17			Броски баскетбольного мяча в кольцо	
18			Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мини – баскетбол»	
19			Игра «Баскетбол»	
1	Кроссовая подготовка	18 час	Высокий старт. Бег 30 метров	
2			Старты из различных исходных положений	
3			Подвижные игры: «Передача мяча в	

			колоннах», «Мяч в корзину»	
4			Стартовый разгон. Челночный бег 3X10	
5			Бег 60 метров. Эстафеты	
6			Подвижные игры: «Салки на марше», «Конники – спортсмены»	
7			Бег в чередовании с ходьбой	
8			Переменный бег	
9			Подвижные игры: «День и ночь», «На буксире»	
10			Гладкий бег.	
11			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	
12			Подвижные игры: «Кот и мыши», «Бездомный заяц»	
13			Прыжки в длину по заданным ориентирам	
14			Тройной прыжок с места	
15			Подвижные игры: «Прыжок за прыжком», «Гуси – лебеди»	
16			Прыжок в длину с разбега на точность приземления	
17			Метание мяча на точность	
18			Подвижные игры: «»На буксире», «Волк во рву»	

Оценочный лист достижения метапредметных планируемых результатов по физической культуре

Планируемый результат	Формы контроля
<ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества; 	<p>зачёты</p> <p>опросы</p> <p>практические занятия</p> <p>тестирование</p>

<ul style="list-style-type: none"> • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами 	
---	--

Оценочный лист достижения предметных планируемых результатов по физической культуре

Планируемые результаты	Формы контроля
СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА	зачёт
Знания о физической культуре.	
ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;	опрос
раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;	исследовательская работа
ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;	тест
организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	наблюдение
Способы физкультурной деятельности	
отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;	практические занятия
организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	практические занятия
Физическое совершенствование.	
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	практические занятия
выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;	зачёт
выполнять организующие строевые команды и приёмы;	зачёт
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	зачёт
выполнять гимнастические упражнения на спортивных	зачёт

снарядах	
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);	зачёт
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	практические занятия
<i>Промежуточная диагностика.</i>	
Общий уровень достижения планируемых результатов	

Оценочный лист предметных планируемых результатов по физической культуре
учени _____ 4 «б» класса МОБУ «СОШ № 8»
_____ на 2017-2018 учебный год

Планируемые результаты	Временные рамки			
	1	2	3	4
СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА				
Знания о физической культуре				
ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;				
раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;				
ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;				
организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.				
Способы физкультурной деятельности				
отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;				
организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;				
Физическое совершенствование				
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);				
выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;				
выполнять организующие строевые команды и приёмы;				

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);				
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах				
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);				
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.				
Промежуточная диагностика				
Общий уровень достижения планируемых результатов				

Планируемые результаты по предмету физическая культура 4 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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 метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные результаты:

Выпускник должен уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Выпускник:

- начнёт понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнёт осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнает о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймёт необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоит первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научится составлять комплексы оздоровительных и общеукрепляющих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоит правила проведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научится наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину

физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научиться выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретёт жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека : бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будет демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоит навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будет использовать навыки коллективного общения и взаимодействия;

Знания о физической культуре:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) , соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование:

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Критерии оценивания обучающихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность ученика, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания о физической культуре

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки достижения планируемых результатов по разделу «Знания о физической культуре» используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), **тестирование**.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		<p>неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	
--	--	---	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности обучающихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Нормативы по физкультуре за 1 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Наклон вперед сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

Нормативы по физкультуре за 2 класс

Упражнения 2 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	12	10	8	12	10	8

Нормативы по физкультуре за 3 класс

Упражнения 3 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

Нормативы по физкультуре за 4 класс

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<u>Бег 30 м, с</u>	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является **темп прироста результатов (приложение 1)**. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.