МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Лицей №7»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для 1-4 классов на 2019-2020 учебный год**

Авторы-составители программы

Полякова Е.Ф.

**Содержание.**

1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Приложение

Оценочные материалы.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты освоения учебного предмета, курса по образовательной программе начального общего образования отражают:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета, курса по образовательной программе начального общего образования отражают:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

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

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.**

**Выпускник научится:**

* находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
* определять тему и главную мысль текста;
* делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
* вычленять содержащиеся в тексте основные события и
устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
* сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
* понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
* понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
* понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
* использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
* ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *использовать формальные элементы текста (например,
подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
* *работать с несколькими источниками информации;*
* *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

**Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

**Выпускник научится:**

* пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
* соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
* формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
* сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
* составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*
* *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном*.

**Работа с текстом: оценка информации**

**Выпускник научится:**

* высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
* оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
* на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
* участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *сопоставлять различные точки зрения;*
* *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
* *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

**Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по образовательной программе начального общего образования отражают:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

 В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре Выпускник научится:

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

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 приемы 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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

-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 упрощенным правилам; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной
и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**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 упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей 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).*

1. **Содержание учебного предмета, курса**

**4 класс**

**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.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития 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 и 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**

**Физкультурно­оздоровительная 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.

**Спортивно­оздоровительная 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 виса 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 наклонной 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; подъемы; тормажение.

**Плавание (теория).** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**На материале плавания (теория).**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Дата** |
| **По плану** | **По факту** |
| **I четверть 24 часа** |
| 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. П/и "Зайцы в огороде" | 1 |  |  |
| 2 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. П/и "Запрещенное движение" | 1 |  |  |
| 3 |  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Строевые действия в колонне и шеренге. П/и "Руки!" | 1 |  |  |
| 4 | Комплексы дыхательных упражнений. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. П/и "Два мороза" | 1 |  |  |
| 5 | Беговые упражнения: челночный бег. Составление режима дня. П/и "Гонки на руках" | 1 |  |  |
| 6 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных зала). Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. П/и «Салки" | 1 |  |  |
| 7 | Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. П/и «Пионербол» | 1 |  |  |
| 8 | Прыжковые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. П/и "Пятнашки" | 1 |  |  |
| 9 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. П/и «Орленок»  | 1 |  |  |
| 10 |  Прыжковые упражнения: в длину и в высоту. П/и: «Лисы и куры» | 1 |  |  |
| 11 | Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. П/и "Попади в мяч" | 1 |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. П/и «Пионербол» | 1 |  |  |
| 13 |  Волейбол: подбрасывание мяча. П/и "День и ночь" | 1 |  |  |
| 14 | Волейбол: подбрасывание мяча, Подача мяча. П/и "Палка - рычаг" | 1 |  |  |
| 15 | Волейбол: подача мяча. П/и "Поединок метких" | 1 |  |  |
| 16 | Волейбол: подача мяча. П/и «Гранат» | 1 |  |  |
| 17 | Волейбол: подача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.  | 1 |  |  |
| 18 |  Волейбол: подача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.  | 1 |  |  |
| 19 | Волейбол: подача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. П/и «Пионербол». | 1 |  |  |
| 20 | Подвижные игры разных народов. П/и "Возьми городок" | 1 |  |  |
| 21 | Волейбол: прием и передача мяча. П/и "Извилистой тропой" | 1 |  |  |
| 22 | Волейбол: прием и передача мяча. П/и "СПионербол" | 1 |  |  |
| 23 | Волейбол: прием и передача мяча. П/и "Кондалы" | 1 |  |  |
| 24 | Волейбол: прием и передача мяча. П/и "Пионербол" | 1 |  |  |
| **II четверть** |
| 25 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Плавание. Развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. П/и "Пионербол" | 1 |  |  |
| 26 | Плавание. Развитие выносливости: Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 27 | Плавание. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 28 | Волейбол: прием и передача мяча. П/и " Пионербол" | 1 |  |  |
| 29 | Волейбол: прием и передача мяча. П/и " Пятнашки с мячом" | 1 |  |  |
| 30 | Волейбол: прием и передача мяча.. П/и «Пятнашки с мячом» | 1 |  |  |
| 31 |  Волейбол: прием и передача мяча. П/и " Пионербол" | 1 |  |  |
| 32 | Волейбол: прием и передача мяча. П/и «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  |
| 33 | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Волейбол: прием и передача мяча. П/и «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  |
| 34 | Волейбол: прием и передача мяча, подбрасывание мяча. Подвижные игры разных народов. П/и «Лисы и куры», эстафеты | 1 |  |  |
| 35 |  Волейбол: прием и передача мяча, подбрасывание мяча. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). П/и «Лисы и куры». | 1 |  |  |
| 36 |  Подвижные и спортивные игры. Волейбол: прием и передача мяча, подбрасывание мяча. П/и «Лисы и куры», эстафеты | 1 |  |  |
| 37 |  Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча.. П/и «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 38 | Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча. П/и «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 39 | Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча. П/и «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 40 | Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча. П/и «День и ночь» | 1 |  |  |
| 41 | Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча П/и «День и ночь» | 1 |  |  |
| 42 | Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину. «День и ночь», эстафеты | 1 |  |  |
| 43 | Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину. П/и «Два мороза», эстафеты | 1 |  |  |
| 44 | Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину. П/и «Два мороза» | 1 |  |  |
| 45 | Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину. П/и «Два мороза» | 1 |  |  |
| 46 | Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола. П/и «Салки» | 1 |  |  |
| 47 | Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола. П/и «Бегемотики» | 1 |  |  |
| 48 | Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола. П/и «Спасатели» | 1 |  |  |
| **III четверть** |
| 49 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. П/и «Спасатели» | 1 |  |  |
| 50 | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. П/и "Раз, два, три!" | 1 |  |  |
| 51 | Акробатические упражнения. Седы. Упоры. П/и "Стоп!" | 1 |  |  |
| 52 | Развитие силовых способностей: переноска партнеров в парах. П/и "Два мороза" | 1 |  |  |
| 53 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. П/и "Стоп!" | 1 |  |  |
| 54 | Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. П/и "Салки" | 1 |  |  |
| 55 | Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. П/и "Кто быстрее" | 1 |  |  |
| 56 | Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Гимнастические упражнения прикладного характера. П/и «Ниточка и иголочка». | 1 |  |  |
| 57 | Гимнастическая комбинация. П/и "Вороны" | 1 |  |  |
| 58 | Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Акробатические комбинации. П/и "Два мороза" | 1 |  |  |
| 59 | Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. П/и "Пионербол" | 1 |  |  |
| 60 | Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку. | 1 |  |  |
| 61 | Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основыных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. | 1 |  |  |
| 62 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 63 | Развитие координации: упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; игры на переключение внимании, на расслабление мышц ног, УК, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). | 1 |  |  |
| 64 | Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). П/и "Воробушки" | 1 |  |  |
| 65 | Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа. П/и "Стрелок" | 1 |  |  |
| 66 | Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, наместе вверх и верх с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами направо и налево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. | 1 |  |  |
| 67 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки) | 1 |  |  |
| 68 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. | 1 |  |  |
| 69 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты. | 1 |  |  |
| 70 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спуски. Подъемы. | 1 |  |  |
| 71 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спуски. Подъемы. Торможение. | 1 |  |  |
| 72 | Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. | 1 |  |  |
| 73 | Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | 1 |  |  |
| 74 | Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. | 1 |  |  |
| 75 | Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций. | 1 |  |  |
| 76 | Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча. П/и "Выстрел в небо" | 1 |  |  |
| 77 | Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча. Комплексы физических упражнений для физкульт - минуток. П/и "Снайперы" | 1 |  |  |
| 78 | Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча. П/и "Мяч в обруч" | 1 |  |  |
| **IV четверть** |
| 79 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. П/и "Гость" | 1 |  |  |
| 80 | Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. П/и "Воробьи и вороны" | 1 |  |  |
| 81 | Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. П/и "Пятнашки" | 1 |  |  |
| 82 | Развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием. П/и "Воробьи и вороны" | 1 |  |  |
| 83 | Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. П/и" Снайперы" | 1 |  |  |
| 84 | Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. П/и" Дон Кихот" | 1 |  |  |
| 85 | Развитие быстроты: челночный бег. П/и" Кто быстрее" | 1 |  |  |
| 86 | Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1 - 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди) П/и" Снайперы" | 1 |  |  |
| 87 | Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. П/и "Страус" | 1 |  |  |
| 88 | Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку. П/и: «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 89 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. П/и: «Попади - поймай».  | 1 |  |  |
| 90 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. П/и "Салки" | 1 |  |  |
| 91 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. П/и: «Пятнашки». | 1 |  |  |
| 92 | Бег в равномерном темпе 2- 3 мин. П/и: «Пятнашки». | 1 |  |  |
| 93 | Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м ( с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). П/и "Страус" | 1 |  |  |
| 94 | Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400м. П/и "Снайперы" | 1 |  |  |
| 95 | Развитие выносливости: равномерный 6 - минутный бег. П/и "Вышибалы" | 1 |  |  |
| 96 | Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. П/и " Два мороза". Тестирование физической подготовки.  | 1 |  |  |
| 97 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры на материале футбола. | 1 |  |  |
| 98 | Подвижные и спортивные игры. Футбол: ведение мяч. Подвижные игры на материале футбола. | 1 |  |  |
| 99 | Подвижные и спортивные игры. Футбол: ведение мяч. Подвижные игры на материале футбола. | 1 |  |  |
| 100 |  Подвижные и спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. П/и «Охота на индюков». | 1 |  |  |
| 101 | Подвижные и спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. П/и " Светофор" | 1 |  |  |
| 102 | Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Футбол: остановка мяча, ведение мяча.  | 1 |  |  |

**Приложение**

**Оценочные материалы**

Перечень обязательных контрольных упражнений

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Нормативы |  | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| д | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 60 м (сек.) | м |   |   |   |   |   |   | 10,6 | 11,2 | 11,8 |
| д |   |   |   |   |   |   | 10,8 | 11,6 | 12,2 |
| 3 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)  | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |   |   |   |   |   |   | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| д |   |   |   |   |   |   | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | м | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| д | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (м) | м | 3,00 | 2,80 | 2,60 | 3,30 | 3,10 | 2,90 | 3,50 | 3,30 | 3,10 |
| д | 2,60 | 2,40 | 2,20 | 3,00 | 2,60 | 2,30 | 3,20 | 3,00 | 2,80 |
| 7 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| д | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 8 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 9 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 10 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 11 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 12 | Челночный бег 4х9м (сек.) | м | 11,8 | 12,3 | 13,6 | 11,5 | 12,0 | 13,3 | 11,0 | 11,6 | 12,7 |
| д | 12,1  | 12,9  | 13,9 | 11,5  | 12,5  | 13.4  | 11,3 | 12,1  | 13,1  |
| 13 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| м | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 14 | Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.) | м | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 |
| д | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 |
| 15 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| д | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |
| 16 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз) | м | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 |
| д | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 2 |

В течение учебного года учащиеся сдают контрольные нормативы (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Словесная оценка есть краткая характеристика результатов учебного труда школьника. Особенностью данной оценки является ее содержательность, анализ работы школьника, четкая фиксация (прежде всего!) успешных результатов и раскрытие причин неудач. Недопустимо использование любой знаковой символики, заменяющей цифровую отметку.

Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися 1-4 классов

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 в 2-4 классах 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. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке сво­их достижений и достижений товарищей. Оценка должна сти­мулировать активность подростка, 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 уча­щихся с разным уровнем двигательных и психических спо­собностей. На занятиях по физической культуре следует учи­тывать интересы и склонности детей.

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

 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.

 Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

-знания;

-техника владения двигательными умениями и навыками;

-владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;

-уровень физической подготовленности учащихся.

 Знания

 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 знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 содержаться 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. |

Техника владения двигательными умениями и навыками

 Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками 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 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. | 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 выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий;-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:- 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. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

Уровень физической подготовленности учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. 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.

Критерии оценивания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам

В целях дифференцированного  подхода  к  организации уроков физической культуры все обучающиеся МОАУ «Лицей №7» в зависимости от состояния здоровья делятся на четыре группы:

основную,

подготовительную,

специальную А,

специальную Б медицинскую группу.

Определение медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося. Функциональные возможности организма обучающихся определяются медицинскими работниками.

Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К основной медицинской группе – относятся обучающиеся, имеющие  удовлетворительное  состояние  здоровья.

К подготовительной медицинской группе - относятся обучающиеся с недостаточным физическим  развитием  и  низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

К специальной А, специальной Б медицинским группам (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения  о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

Ниже в таблице перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся но­зологической формы заболевания, а также рекомен­дуемые виды оздоровительных упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Заболевания | Противопоказания и ограничения | Рекомендации |
| Сердечно-сосудистая сис­тема (неактивная фаза рев­матизма, функциональные изменения и др.) | Упражнения, выполнение которых связа­но с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений | Общеразвивающие упражнения, охваты­вающие все мышечные группы, в исход­ном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) | Упражнения, вызывающие задержку ды­хания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса | Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненно­го выдоха |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз) | Недопустимы упражнения с высокой час­тотой движений, интенсивностью нагруз­ки и скоростно-силовой направленно­стью, переохлаждение тела | При проведении общеразвивающих упраж­нений особое внимание уделяется укреп­лению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному раз­решению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. — первый год обучения, 10-15 мин. — второй и по­следующие годы обучения) |
| Нарушения нервной систе­мы | Упражнения, вызывающие нервное пе­ренапряжение (упражнения в равнове­сии на повышенной опоре), ограничива­ется время игр и т.д. | Дыхательные упражнения, водные про­цедуры, аэробные упражнения |
| Органы зрения | Исключаются прыжки с разбега, кувырки, | Упражнения на пространственную ориентацию; точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз |
| Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени | Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки |  |

При проведении занятий учителю следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных для здоровья детей.

При наличии заболеваний следует строго дозировать физическую нагрузку обучающихся и исключить для них физические упражнения, противопоказанные к выполнению по состоянию здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами в полном объеме. Разрешается посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту.

Занятия физической культурой, обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с программой физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок. Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательных Программ по физической культуре для данной категории обучающихся. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», рекомендуется сделать акцент на стойке мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Оценивание и промежуточная аттестация обучающихся специальной медицинской группы

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах 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. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргу­ментировать выставление той или иной оценки, шире привле­кать учащихся к оценке своих достижений и достижений това­рищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, ин­терес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы раз­вития двигательных способностей ученика, 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 учащихся с раз­ным уровнем двигательных и психических способностей.

Основной акцент в оценивании учебных достижений обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть зафиксированы учителем и сообщены обучающемуся и его родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся специальной медицинской группы выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки.

**Адаптированные контрольные тесты** по физической культуре 1-4 класса для детей с ослабленным здоровьем

4 класс.

1. Ловкость – это:

 А. Умение жонглировать

 Б. Умение лазать по канату

 В. Способность выполнять сложные движения

2. Подвижные игры помогут тебе стать:

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

3. Командные спортивные игры это:

А. Теннис, хоккей, шашки

Б. Футбол, волейбол, баскетбол

В. Бадминтон, шахматы, лапта

4. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

А. Георгий Жуков Б. Александр Суворов В. Михаил Кутузов

5. В какой стране зародились Олимпийские игры?

А. Греция Б. Египет В. Болгария Г. Россия

6. Какое физическое качество развивают на этой картинке.

а) выносливость б) сила

в) гибкость г) ловкость

7. Какое физическое качество развивают на этой картинке .

а) выносливость б) сила

в) гибкость г) быстрота

8. Она может быть художественной, спортивной, ритмической, оздоровительной, атлетической:

А. акробатика Б. гимнастика В. атлетика Г. стрельба

9. Заполни пропуск:

"Зимние Олимпийские игры проводятся один раз в ...... года"

10. Как выглядит эмблема Олимпийских игр:

А. пять цветных колец Б. семь зеленых колец

В. три красных кольца Г. пять колец одного цвета