

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа № 5**

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора поУВР

_____Бурдинская С.П.

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директорМОУ Первомайской СОШ №5

_____Мальцева Н.В.

Приказ №_47
от «28» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Для обучающихся 3-4 классов
на 2023-2024 учебный год**

Составил: Кокташева А.В.,
учитель физической культуры

гп. Первомайский
2023г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» разработаны на основании следующих нормативных актов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 (с изменениями);
- Федеральной образовательной программой начального общего образования (далее ФОП НОО) (утв. Приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 № 372);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте России 3 марта 2011 г.) (в действующей редакции с изменениями);
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (с изменениями);
- Концепции преподавания учебного предмета «физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждена 24.12.2018 г. коллегии министерства просвещения российской федерации;
- Устава МОУ Первомайской СОШ №5;
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования МОУ Первомайской СОШ №5;
- Учебного плана МОУ Первомайской СОШ №5.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса «Физическая культура» включают в себя:

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;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Рабочая программа по предмету, курсу «Физическая культура» реализуется в течение 4 лет (1-4 классы).

II. Содержание учебного предмета, курса

Структура и специфика предмета, курса «Физическая культура» включает в себя:

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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед 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.

Легкая 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.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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 легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 поочередно.

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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

В учебном плане МОУ Первомайской СОШ №5 на изучение предмета, курса «Физическая культура» отведено: в 3-4 классах 2 часа в неделю, итого за год 68 часов.

Реализации рабочей программы осуществляется с учетом содержания и методического аппарата УМК:

Физическая культура. 3 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций / А. П. Матвеев. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 159с.: ил. – (Перспектива). – ISBN978-5-09-033011-4.

В условиях дистанционного обучения освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» возможно с применением информационных ресурсов, обеспечивающих методическое сопровождение образовательной деятельности по физической культуре:

1. Сайт для учителей (Учителя.com) - <https://uchitelya.com/>
2. Домашняя школа - interneturok.ru
3. «Российская электронная школа» <http://resh.edu.ru/about>

Тематическое планирование

3 класс

Четверть. Неделя	№ урока по порядку.	Раздел. Тема урока.	Элементы содержания по разделам.	Форма контроля.	Планируемое ДЗ.
1/1	1	Знания о физической культуре. Легкая атлетика.	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. ТБ на занятиях физической культурой и гигиена мест занятий физическими упражнениями. Строевая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Текущий	Стр. 3-5 учебника.
	2	Знания о физической культуре. Легкая атлетика.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Беговые и прыжковые упражнения: бег с преодолением препятствий, Подвижные игры.	Текущий	Объяснить связь ФК с традициями и обычаями народа.
1/2	3	Знания о физической культуре. Легкая атлетика.	Что такое комплекс физических упражнений. Целевое назначение комплексов. построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!». ОРУ для формирования правильной осанки, дыхания. Многоскоки. Бег с ускорением. Подвижные игры.	Текущий	Привести комплексы упражнений и определить их направленность.
	4	Знания о физической культуре. Легкая атлетика.	Строевые упражнения: 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. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подтягивание из виса лежа. Многоскоки. Подвижные игры.	Текущий	Привести комплексы упражнений и определить их направленность.
1/3	5	Знания о физической культуре. Легкая атлетика.	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подтягивание из виса лежа. Подвижные игры.	Тест «Подтягивание»	ОРУ, форма

	6	Знания о физической культуре. Легкая атлетика.	Бег 100 м. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Обучение прыжку с прямого разбега согнув ноги. Подвижные игры.	Текущий	ОРУ, форма
1/4	7	Знания о физической культуре. Легкая атлетика.	Бег на выносливость. Метание малого мяча на дальность. Обучение прыжку с прямого разбега согнув ноги. Элементы спортивных игр.	Текущий	ОРУ, форма
	8	Знания о физической культуре. Легкая атлетика.	Равномерный бег 4 мин. (чередование ходьбы и бега). Метание малого мяча из положения стоя. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.	Тест «Метание на дальность»	ОРУ, форма
1/5	9	Знания о физической культуре. Легкая атлетика.	Бег 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. История возникновения игры Футбол, правила игры в мини-футбол.	Тест «Прыжок в длину с места»	ОРУ, форма
	10	Легкая атлетика. Подвижные игры.	Бег по пересеченной местности. Спец. Передвижения без ф/мяча: прыжки вверх, с поворотами в правую и левую стороны, бег лицом и спиной вперед. Подвижные игры.	Текущий	ОРУ, форма
1/6	11	Легкая атлетика. Подвижные игры.	Эстафетный бег. ОРУ, воздействующие на развитие физ. Качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. Подвижные игры.	Текущий	ОРУ, форма
	12	Легкая атлетика. Подвижные игры.	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. ОРУ. Бег 1000 м без учета времени. Игры.	Тест 1000 м	ОРУ, форма
1/7	13	Легкая атлетика. Подвижные игры.	Строевая подготовка. Равномерный бег 6 мин. (чередование ходьбы и бега). ОРУ. Сгибание рук лежа. Эстафета с мячами.	Текущий	ОРУ, форма
	14	Легкая атлетика. Подвижные игры.	Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Прыжковые упражнения. Сгибание рук лежа.	Тест «Прыжок в длину с места»	ОРУ, форма
1/8	15	Легкая атлетика. Спортивные и подвижные на	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Метание в цель. Бросок мяча снизу на месте. Ловля	Текущий	ОРУ, форма

		основе баскетбола игры.	мяча на месте. Развитие координационных способностей.		
	16	Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры на основе баскетбола.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки, зрительная гимнастика. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Текущий	ОРУ, форма
2/9	17	Гимнастика с основами акробатики. Спортивные и подвижные игры на основе баскетбола.	ТБ на занятиях акробатикой и гимнастикой. Организующие команды. Повторение - основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Подвижные игры.	Текущий	ОРУ, форма
	18	Гимнастика с основами акробатики. Спортивные и подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Повторение - основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в сед на пятках. Подвижные игры.	Текущий	ОРУ, форма
2/10	19	Знания о физической культуре. Гимнастика с основами акробатики.	Организация досуга средствами физической культуры. ОРУ с гимнастическими палками. Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Подвижные игры.	Тест «Челночный бег 3x10м.»	ОРУ, форма
	20	Гимнастика с основами акробатики.	ОРУ с гимнастическими палками. Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Эстафета.	Текущий	ОРУ, форма
2/11	21	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с	Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. ОРУ. Гимнастический мост из положения	Текущий	ОРУ, форма

		основами акробатики.	лежа на спине с последующим переходом в и.п. Подвижные игры.		
	22	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	Название основных гимнастических снарядов и упражнений. ОРУ. Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в и.п. Подвижные игры.	Текущий	ОРУ, форма
2/12	23	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	ОРУ со скакалкой. Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью). Подвижные игры.	Оценка упражнения «Гимнастический мост»	ОРУ, форма
	24	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Подъем туловища за 30 сек. Подвижные игры.	Текущий	ОРУ, форма
2/13	25	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	ОРУ. Полоса препятствий с использованием гимнастической стенки. Подвижные игры.	Текущий	ОРУ, форма
	26	Гимнастика с основами акробатики.	Строевая подготовка. ОРУ с лентами. Ходьба по гимнастической скамейке, стойка на носках. Перешагивание через мячи. Игры.	Текущий	ОРУ, форма
2/14	27	Гимнастика с основами акробатики.	ОРУ в движении. Ходьба по гимнастической скамейке, стойка на носках. Перешагивание через мячи. Тест на гибкость. Игры.	Текущий	ОРУ, форма
	28	Гимнастика с	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.		ОРУ, форма

		основами акробатики.	Подвижные игры.		
2/15	29	Гимнастика основами акробатики.	с ОРУ в кругу. Подтягивание на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске. Подвижные игры.	Тест «Канат»	ОРУ, форма
	30	Гимнастика основами акробатики.	с ОРУ в кругу. Ходьба по наклонной доске, подтягивание на наклонной доске. Подвижные игры.		ОРУ, форма
2/16	31	Гимнастика с основами акробатики.	ОРУ, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.		ОРУ, форма
	32	Гимнастика с основами акробатики.	ОРУ, кувырок вперед 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 вперед.		ОРУ, форма
3/17	33	Гимнастика с основами акробатики.	ОРУ, кувырок вперед 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 вперед.		ОРУ, форма
	34	Гимнастика с основами акробатики.	Правила закаливания (обливание) Эстафета с преодолением препятствий.	Текущий	ОРУ, форма
3/18	35	Конькобежная подготовка	ТБ на катке. Одежда конькобежца. История развития конькобежного спорта. «Посадка» конькобежца.	Текущий	ОРУ, форма
	36	Конькобежная подготовка	Ходьба по снегу, ходьба по льду Формирование теоретических умений держать равновесие при выходе на коньках на снег на лёд).	Текущий	ОРУ, форма
3/19	37	Конькобежная подготовка	Стойка конькобежца на льду, «перекачка».	Текущий	ОРУ, форма
	38	Конькобежная подготовка	Ходьба по снегу, ходьба по льду) совершенствование теоретических умений правильно упасть, правильно встать на колено, с колена на обе ноги.	Текущий	ОРУ, форма
3/20	39	Лыжные гонки	Техника выполнения двушажного хода; подъем	Текущий	ОРУ, форма

			«лесенкой», торможение «плугом».		
	40	Конькобежная подготовка.	Толкание одной ногой. Работа рук. Совершенствование теоретических умений держать равновесие при выходе на коньках на снег, лёд.	Текущий	ОРУ, форма
3/21	41	Лыжные гонки	Теоретические основы техники ступающего шага.	Текущий	ОРУ, форма
	42	Конькобежная подготовка.	Торможение на льду.		ОРУ, форма
3/22	43	Лыжные гонки	Техника выполнения двушажного хода; подъем «лесенкой», торможение «плугом». Повороты переступанием.	Текущий	ОРУ, форма
	44	Конькобежная подготовка.	Техника выполнения двушажного хода; подъем «лесенкой», торможение «плугом». Повороты переступанием.	Текущий	ОРУ, форма
3/23	45	Гимнастика с основами акробатики. Спортивные и подвижные игры.	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры с бегом. Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Развитие координационных способностей.	Текущий	ОРУ, форма
	46	Конькобежная подготовка.	Техника выполнения двушажного хода; подъем «лесенкой», торможение «плугом». Повороты переступанием.	Текущий	ОРУ, форма
3/24	47	Гимнастика с основами акробатики. Спортивные игры.	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры с бегом. Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Развитие координационных способностей.		ОРУ, форма
	48	Конькобежная подготовка.	Хоккей – основные технические приемы (бег, рывок, движение спиной вперед, держание клюшки, пас, передача шайбы, остановка шайбы, обводка, отбор шайбы)	Текущий	ОРУ, форма
3/25	49	Гимнастика с основами акробатики.	Строевая подготовка. Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастический мост. Подвижные игры.	Текущий	ОРУ, форма
	50	Конькобежная подготовка.	Торможение «плугом».	Текущий	ОРУ, форма

3/26	51	Гимнастика с основами акробатики.	ОРУ. Лазание по канату в два-три приема. Эстафета с обручами.	Текущий	ОРУ, форма
	52	Конькобежная подготовка.	Катание назад. Хоккей.	Текущий	ОРУ, форма
3/27	53	Гимнастика с основами акробатики.	ОРУ. Лазание по канату в два-три приема. Эстафета с мячами и препятствиями.	Текущий	ОРУ, форма
	54	Гимнастика с основами акробатики. Спортивные игры.	ОРУ. Кувырок назад с выходом в разные И.П. Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Развитие координационных способностей.		ОРУ, форма
4/28	55	Гимнастика с основами акробатики.	ОРУ со скакалкой. Упражнения прыжки со скакалкой с разной скоростью ее вращения. Подвижные игры.	Текущий	ОРУ, форма
	56	Гимнастика с основами акробатики.	ОРУ со скакалкой. Упражнения прыжки со скакалкой с разной скоростью ее вращения. Подвижные игры.		ОРУ, форма
4/29	57	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	ОРУ. Передвижения по бревну ходьбой, приставными шагами, боком, выпадами на носках. П/игры.	Текущий	ОРУ, форма
	58	Легкая атлетика. Спортивно-оздоровительная деятельность.	ОРУ. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90 и 180°. П/игры.	Текущий	ОРУ, форма
4\30	59	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Спорт. игры.	Бег на выносливость (4 мин) с чередованием ходьба. Прыжковые упражнения. Обучение прыжкам в высоту. Ведение баскетбольного мяча на месте, и шагом по прямой.	Тест «Прыжок в длину с места»	ОРУ, форма
	60	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Спорт. игры.	ОРУ. Подъем туловища за 30 секунд. Сгибание рук лежа. Ведение баскетбольного мяча на месте, и шагом по прямой, дуге.	Текущий	ОРУ, форма

4\31	61	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Спорт.игры.	ОРУ. Сгибание рук лежа. Ведение баскетбольного мяча на месте, «змейкой». Ловля и передача мяча после отскока от стенки двумя руками от груди.		ОРУ, форма
	62	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Спорт. игры.	Бег по пересеченной местности. Спринтерский бег: высокий старт до 30 м; бег с ускорением от 30-40 м. П/игры.	Тест: «Сгибание рук лежа».	ОРУ, форма
4/32	63	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Спорт. игры.	Кроссовая подготовка (200 м). П/игры. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Футбол.	Текущий	ОРУ, форма
	64	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Футбол.	Текущий	ОРУ, форма
4/33	65	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность. Подтягивание из виса лежа (девочки). П/игры «передал-садись»	Тест «Метание на дальность». Подтягивание (д)	ОРУ, форма
	66	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	ОРУ. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Беговые и прыжковые упражнения. Бег на результат 1000 м. П/игра «Не давай мяч водящему».	Тест «Подтягивание» (м).	ОРУ, форма
4/34	67	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	Беговые и прыжковые упражнения. Бег на результат 1000 м. П/игра «Не давай мяч водящему».		ОРУ, форма
	68	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	Резервный урок.		ОРУ, форма

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ -68ч.

4 класс

№ урока по порядку	Раздел Тема урока	Элементы содержания по разделам	Форма контроля	Планируемое ДЗ
1 четверть				
Легкая атлетика.				
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	Беседа на тему " Техника безопасности на занятиях легкой атлетики".	текущий	ОРУ, форма
2	Техника высокого старта	Обучение технике высокого старта. Стартовый разгон. Подвижные игры.	текущий	ОРУ, форма
3	Техника высокого старта	Старт из различных исходных положений . Высокий старт. Спортивные игры.	текущий	ОРУ, форма
4	Стартовый разгон	Стартовый разгон из положения высокого старта. Бег по дистанции. Финиширование. Спортивные игры.	текущий	ОРУ, форма
5	Бег по дистанции	Стартовый разгон из положения высокого старта. Бег по дистанции. Финиширование. Спортивные игры.	текущий	ОРУ, форма
6	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры.	текущий	ОРУ, форма
7	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Техника отталкивания. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	текущий	ОРУ, форма
8	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Прыжки из различных положений с места. Спортивные игры.	контрольный	ОРУ, форма
Кроссовая подготовка (4ч)				
9	Бег на средние дистанции.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3 минут	текущий	ОРУ, форма
10	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3 минут. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат. Эстафеты. Упражнения на релаксацию.	контрольный	ОРУ, форма

11	Преодоление полосы препятствий.	ОРУ в парах на сопротивление. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4 минут.	текущий	ОРУ, форма
Подвижные и спортивные игры на основе футбола				
12	Спортивные и подвижные игры. Футбол	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол	текущий	ОРУ, форма
13	Спортивные и подвижные игры. Футбол	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол	текущий	ОРУ, форма
14	Спортивные и подвижные игры. Футбол	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	текущий	ОРУ, форма
15	Спортивные и подвижные игры. Футбол	Игра в футбол. Основные приемы. Техника. Тактика	контрольный	ОРУ, форма
16	Спортивные и подвижные игры. Футбол	Теория. Выбор темы. Обсуждение. Индивидуальный или групповой выбор наиболее заинтересовавшей темы	текущий	ОРУ, форма
II четверть Гимнастика				
17	Акробатические упражнения	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры.	текущий	ОРУ, форма
18	Акробатические упражнения	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед, назад. Подвижные игры.	текущий	ОРУ, форма
19	Акробатические упражнения	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	контрольный	ОРУ, форма
20	Акробатические упражнения	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Подвижные игры.	текущий	ОРУ, форма

21	Акробатические упражнения	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.	текущий	ОРУ, форма
22	Акробатические упражнения	Акробатическая полоса препятствий	текущий	ОРУ, форма
23	Упражнения на низкой перекладине	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	текущий	ОРУ, форма
24	Упражнения на низкой перекладине	ОРУ с гимнастическими палками. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе.	текущий	ОРУ, форма
25	Опорный прыжок	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	текущий	ОРУ, форма
26	Опорный прыжок	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	текущий	ОРУ, форма
27	Опорный прыжок	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки»	текущий	ОРУ, форма
28	Опорный прыжок	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки».	контрольный	ОРУ, форма
Спортивные и подвижные игры на основе футбола				
29	Спортивные и подвижные игры. Футбол	Игра в футбол. Основные приемы. Техника. Тактика	текущий	ОРУ, форма
30	Спортивные и подвижные игры. Футбол	Игра в футбол. Основные приемы. Техника. Тактика	текущий	ОРУ, форма
31	Спортивные и подвижные игры.	Игра в футбол. Основные приемы. Техника. Тактика	текущий	ОРУ, форма

	Футбол			
32	Спортивные и подвижные игры. Футбол	Игра в футбол. Основные приемы. Техника. Тактика	контрольный	ОРУ, форма
III четверть Конькобежная подготовка				
33	Конькобежная подготовка	ТБ на катке. Одежда конькобежца. История развития конькобежного спорта. «Посадка» конькобежца.	текущий	ОРУ, форма
34	Конькобежная подготовка	Ходьба по снегу, ходьба по льду Формирование теоретических умений держать равновесие при выходе на коньках на снег на лёд).	текущий	ОРУ, форма
35	Конькобежная подготовка	Стойка конькобежца на льду, «перекачка».	текущий	ОРУ, форма
36	Конькобежная подготовка	Ходьба по снегу, ходьба по льду) совершенствование теоретических умений правильно упасть, правильно встать на колено, с колена на обе ноги.	текущий	ОРУ, форма
37	Конькобежная подготовка	Стойка конькобежца на льду, «перекачка».	текущий	ОРУ, форма
38	Конькобежная подготовка	Толкание одной ногой. Работа рук. Совершенствование теоретических умений держать равновесие при выходе на коньках на снег, лёд.	текущий	ОРУ, форма
39	Конькобежная подготовка	Хоккей – основные технические приемы (бег, рывок, движение спиной вперед, держание клюшки, пас, передача шайбы, остановка шайбы, обводка, отбор шайбы)	текущий	ОРУ, форма
40	Конькобежная подготовка	Торможение на льду.	текущий	ОРУ, форма
41	Конькобежная подготовка	Хоккей – основные технические приемы (бег, рывок, движение спиной вперед, держание клюшки, пас, передача шайбы, остановка шайбы, обводка, отбор шайбы)	текущий	ОРУ, форма
42	Конькобежная подготовка	Бег на коньках, торможение-тест	контрольный	ОРУ, форма
Спортивные и подвижные игры на основе волейбола				

43	Спортивные и подвижные игры. Волейбол	Верхняя передача над собой, в парах. Нижняя передача над собой, после набрасывания партнером. Снайпер.	текущий	ОРУ, форма
44	Спортивные и подвижные игры. Волейбол	Нижняя передача над собой, после набрасывания партнером Нижняя прямая подача мяча. Снайпер.	текущий	ОРУ, форма
45	Спортивные и подвижные игры. Волейбол	Снайпер с элементами волейбола. Нормативы.	текущий	ОРУ, форма
46	Спортивные и подвижные игры. Волейбол	Броски мяча через волейбольную сетку	текущий	ОРУ, форма
47	Спортивные и подвижные игры. Волейбол	Броски мяча через волейбольную сетку на точность с дальних расстояний	текущий	ОРУ, форма
48	Спортивные и подвижные игры. Волейбол	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами Подвижная игра Вышибалы через сетку	текущий	ОРУ, форма
49	Спортивные и подвижные игры. Волейбол	Подвижная игра Вышибалы через сетку. Зачет по броскам мяча через волейбольную сетку.	контрольный	ОРУ, форма
50	Спортивные и подвижные игры. Волейбол	Подвижные игры «Передай мяч», «Мяч соседу», «Подвижная цель».	текущий	ОРУ, форма
51	Спортивные и подвижные игры. Волейбол	Подвижные игры: «Передай мяч», «Мяч соседу», «Подвижная цель».	текущий	ОРУ, форма
52	Спортивные и подвижные игры. Волейбол	Подвижная игра Вышибалы через сетку. Зачет по броскам мяча через волейбольную сетку.	контрольный	ОРУ, форма
IV четверть Спортивные и подвижные игры на основе баскетбола				

53	Спортивные и подвижные игры на основе баскетбола	Основная стойка. Ведение мяча. Техника Броска и ловли. Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом сверху Основная стойка. Ведение мяча. Техника Броска и ловли. Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом сверху	текущий	ОРУ, форма
54	Спортивные и подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры на основе баскетбола. Перемещения приставным шагом по площадке .Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом сверху	текущий	ОРУ, форма
55		Перемещения приставным шагом по площадке .Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом сверху	текущий	ОРУ, форма
56		Ведение мяча. Броски мяча в парах. Зачет техники ведения мяча.	контрольный	ОРУ, форма
57		Элементы спортивных игр. «Баскетбол». Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом сверху	текущий	ОРУ, форма
58		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	текущий	ОРУ, форма
59		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	текущий	ОРУ, форма
60		Подвижные игры на основе баскетбола. Перемещения приставным шагом по площадке. Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом сверху	текущий	ОРУ, форма
61		Перемещения приставным шагом по площадке. Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом сверху	текущий	ОРУ, форма
62		Ведение мяча. Броски мяча в парах. Зачет техники ведения мяча.	текущий	ОРУ, форма
63		Основная стойка баскетболистов. Техника броска и ловли мяча от груди. Ведение мяча	текущий	ОРУ, форма
64	Эстафетный бег	Техника приема и передачи эстафетной палочки на месте. Работа рук во время приема и передачи. Прыжки.	текущий	ОРУ, форма

65	Эстафетный бег	Техника приема и передачи эстафетной палочки во время бега в спокойном темпе. Техника работы рук. Прыжки. Бег 1000 м	контрольный	ОРУ, форма
66	Эстафетный бег	Техника приема и передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x400м. Интервальный бег 200-400м.	текущий	ОРУ, форма
67	Метание теннисного мяча на дальность	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.	текущий	ОРУ, форма
68	Метание теннисного мяча на дальность	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	контрольный	ОРУ, форма

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ -68ч.

Приложение №1

1. Фонд оценочных средств

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической
подготовленности учащихся 3-4 классов

3 класс

Контрольное упражнение	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	-	-	-
Подтягивание из виса согнувшись, кол-во раз	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег на 30м с высокого старта, с	6,0-6,2	6,3-6,7	7,0-7,2	6,1-6,3	6,5-6,9	7,0-7,2
Бег на 1000	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,30

4 класс

Контрольное упражнение	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Подтягивание из виса согнувшись, кол-во раз	-	-	-	18	15	10
Бег на 60м, с	10,0	10,8	11	10,3	11,0	11,5
Бег на 1000	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30

Приложение №2

Критерии оценивания:

При выставлении оценки соблюдаются следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику дается возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;
- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с четко сформулированной задачей, поставленной учеником;
- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний о физической культуре

Оценивая знания обучающихся, учитывают их глубину и полноту

Для оценивания знаний могут быть использованы следующие **методы:**

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация знаний* учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка "5"- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка "4" - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка "3" - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка "2" - выставляется за непонимание материала программы.

Критерии оценки успеваемости за **овладение способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

"5"("отлично") обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики: может самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

"4"("хорошо") имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности; организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

"3"("удовлетворительно") ставится, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

"2" ("неудовлетворительно"), ставится, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно - оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости за **технику владения двигательными действиями (умениями и навыками).**

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются *методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.*

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка "5" - двигательное действие или отдельные его элементы выполнено правильно с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с сохранением требуемой структурой движения осанки, в надлежащем ритме. При этом ученик понимает сущность движения, его назначение, умеет разобраться в движении и объяснить, как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником в соответствующих.

Оценка "4" - двигательное действие или отдельные его элементы выполнено правильно с соблюдением основных требований, но недостаточно уверенно, легко, слитно; с хорошей осанкой, в надлежащем ритме и в то же время допущено не более двух незначительных ошибок.

Оценка "3" - двигательное действие или отдельные его элементы выполнено в основном правильно, но с некоторой скованностью движений и неуверенностью, наличием одной или двух значительных ошибок или до четырёх мелких, незначительных.

Оценка "2", - двигательное действие или отдельные его элементы выполнены неправильно, неуверенно, нечетко, допущено более двух значительных ошибок или одна грубая, приводящая к срыву в выполнении самого движения.

Оценивание учащихся подготовительной группы

Учащихся подготовительной группы оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов и двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценивание учащихся специальной медицинской группы

Оценивание обучающихся специальной медицинской группы "А".

Важной стороной учебно-воспитательного процесса учащегося, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности учащихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к учащимся.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи учащегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан настойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена учащемуся, 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 учащегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Отметка по физической культуре учащимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

Оценивание обучающихся специальной медицинской группы "Б"

Учащиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца (выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Знания о физической культуре" в виде устного опроса или написания рефератов, "практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях.