Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кудиновская основная общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята педагогическим  советом школы  протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_  Председатель педсовета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Волгина |  | Утверждаю  Директор МБОУ Кудиновской ООШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Волгина  Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**по**

**физической культуре**

**на 2019-2020 г.**

Уровень: начальное общее образование, 4 - класс

Количество часов: 100 ч

Учитель: Белоногова Мария Николаевна

**Пояснительная записка**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования (2009 год) с изменениями и дополнениями, Примерной программы «Физическая культура. 1-4 классы», под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Кудиновской ООШ, учебного плана МБОУ Кудиновской ООШ на 2019-2020 учебный год, Положения о рабочей программе МБОУ Кудиновской ООШ.

Данная программа реализуется с помощью учебника «Физическая культура». 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. / В.И. Лях. – М.; Просвещение, 2018 г., включённого в федеральный перечень учебников. .(Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», Приказ Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»).

Изучение предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования направлено на достижение следующей **цели:**формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Обозначенная цель определяет следующие **задачи** обучения**:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 105 часов за год. В 2019-2020 учебном году согласно учебному плану, утвержденному приказом директора МБОУ Кудиновской ООШ на изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отведено 3 часа в неделю, что составляет за год 104 часа. Однако в соответствии календарным учебным графиком, утвержденным приказом директора МБОУ Кудиновской ООШ программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на **100** часов за год. Это связано с тем, что 4 урока совпали с праздничными выходными днями (24 февраля, 9 марта, 1 мая, 11 мая). Программа будет выполнена за счёт уплотнения материала уроков.

**Планируемые результаты освоения предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

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

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования**:

• начнут понимать значение занятий физической культу­рой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, воен­ной практики;

* начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюде­нии режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообраще­ния, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

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

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развитияосновных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления исовершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

**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 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Кроссовая подготовка**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов** |
| **План** | **Факт.** |
| **1 четверть** | | | | **27** |
| 1 | 02.09. |  | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 2 | 05.09. |  | Техника челночного бега | 1 |
| 3 | 06.09. |  | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |
| 4 | 09.09. |  | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | 1 |
| 5 | 12.09. |  | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |
| 6 | 13.09. |  | Техника паса в фут­боле | 1 |
| 7 | 16.09. |  | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |
| 8 | 19.09. |  | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 9 | 20.09. |  | Техника челночного бега | 1 |
| 10 | 23.09. |  | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |
| 11 | 26.09. |  | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | 1 |
| 12 | 27.09. |  | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |
| 13 | 30.09. |  | Техника паса в фут­боле | 1 |
| 14 | 03.10. |  | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |
| 15 | 04.10. |  | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 16 | 07.10. |  | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 |
| 17 | 10.10. |  | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега | 1 |
| 18 | 11.10. |  | Контроль­ный урок по футболу | 1 |
| 19 | 14.10. |  | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность | 1 |
| 20 | 17.10. |  | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |
| 21 | 18.10. |  | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 |
| 22 | 21.10. |  | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |
| 23 | 24.10. |  | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний | 1 |
| 24 | 25.10. |  | Тестиро­вание виса на время | 1 |
| 25 | 28.10. |  | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |
| 26 | 31.10. |  | Броски мяча в па­рах на точ­ность | 1 |
| 27 | 01.11. |  | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |
| **2 четверть** | | | | **21** |
| 28 | 11.11. |  | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны | 1 |
| 29 | 14.11. |  | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |
| 30 | 15.11. |  | Броски и ловля мяча | 1 |
| 31 | 18.11. |  | Упражне­ния с мя­чом | 1 |
| 32 | 21.11. |  | Ведение мяча | 1 |
| 33 | 22.11 |  | Подвиж­ные игры | 1 |
| 34 | 25.11. |  | Подвиж­ные игры | 1 |
| 35 | 28.11. |  | Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». | 1 |
| 36 | 29.11. |  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 37 | 02.12. |  | Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| 38 | 05.12. |  | Кувырок назад, кувырок вперед | 1 |
| 39 | 06.12. |  | Перелезание через препятствия. | 1 |
| 40 | 09.12. |  | Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| 41 | 12.12. |  | Кувырок назад, кувырок вперед.  Игра «Мы – гимнасты» | 1 |
| 42 | 13.12. |  | Висы на гимнастической стенке. | 1 |
| 43 | 16.12. |  | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. | 1 |
| 44 | 19.12. |  | Лазанье по канату в три приема - учет | 1 |
| 45 | 20.12. |  | Висы и упоры. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» | 1 |
| 46 | 23.12. |  | Мост с помощью и самостоятельно. | 1 |
| 47 | 26.12. |  | Акробатическая комбинация. Игра «Товарищи командиры». | 1 |
| 48 | 27.12. |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |
| **3 четверть** | | | | 28 |
| 49 | 13.01. |  | Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. | 1 |
| 50 | 16.01. |  | Упражнения на разновысоких брусьях. | 1 |
| 51 | 17.01. |  | Акробатическая комбинация - учет | 1 |
| 52 | 20.01. |  | Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | 1 |
| 53 | 23.01. |  | Мост с помощью и самостоятельно. | 1 |
| 54 | 24.01. |  | Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне (скамейке)  Учет. | 1 |
| 55 | 27.01 |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 56 | 30.01. |  | ТБ при игре в баскетбол и пионербол. Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | 1 |
| 57 | 31.01. |  | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | 1 |
| 58 | 03.02. |  | Упражне­ния с мя­чом | 1 |
| 59 | 06.02. |  | Волейбольные упражне­ния | 1 |
| 60 | 07.02. |  | Волейбольные упражне­ния | 1 |
| 61 | 10.02. |  | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |
| 62 | 13.02. |  | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |
| 63 | 14.02. |  | Отработка приёмов подачи мяча снизу. | 1 |
| 64 | 17.02. |  | Отработка приёмов подачи мяча снизу. | 1 |
| 65 | 20.02. |  | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | 1 |
| 66 | 21.02. |  | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | 1 |
| 67 | 27.02. |  | Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. | 1 |
| 68 | 28.02. |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. | 1 |
| 69 | 02.03. |  | Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. | 1 |
| 70 | 05.03. |  | Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. | 1 |
| 71 | 06.03. |  | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. | 1 |
| 72 | 12.03. |  | Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». | 1 |
| 73 | 13.03. |  | Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. | 1 |
| 74 | 16.03. |  | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 |
| 75 | 19.03. |  | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. | 1 |
| 76 | 20.03. |  | Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| **4 четверть** | | | | **24** |
| 77 | 30.03. |  | Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 78 | 02.04. |  | Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 79 | 03.04. |  | Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 80 | 06.04. |  | Спортив­ная игра «Баскет­бол» | 1 |
| 81 | 09.04. |  | Спортив­ная игра «Баскет­бол» | 1 |
| 82 | 10.04. |  | Спортив­ные игры | 1 |
| 83 | 13.04. |  | По­движные и спортив­ные игры | 1 |
| 84 | 16.04. |  | По­движные и спортив­ные игры | 1 |
| 85 | 17.04. |  | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 86 | 20.04. |  | Прыжок в высоту способом «переша­гивание». | 1 |
| 87 | 23.04. |  | Прыжок в высоту способом «переша­гивание». Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 88 | 24.04. |  | Прыжок в длину с разбега  Тестирова­ние прыж­ка в длину. | 1 |
| 89 | 27.04. |  | Зна­комство с опорным прыжком.  Опорный прыжок. | 1 |
| 90 | 30.04. |  | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку. Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». | 1 |
| 91 | 04.05. |  | Броски набивного мяча правой и ле­вой рукой. | 1 |
| 92 | 07.05. |  | Тестирование бросков набивного мяча. Вис на время. Наклон из положения стоя. | 1 |
| 93 | 08.05. |  | Тестиро­вание виса на время.  Тести­рование наклона из положе­ния стоя. | 1 |
| 94 | 14.05 |  | Подтягивание и отжимание. Подъём туловища из положения лежа. | 1 |
| 95 | 15.05. |  | Тестиро­вание под­тягиваний и отжиманий. Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с. | 1 |
| 96 | 18.05. |  | Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 4 класса. | 1 |
| 97 | 21.05. |  | Беговые упражне­ния. Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 98 | 22.05. |  | Беговые упражнения. Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м Бег на 1000 м. | 1 |
| 99 | 25.05 |  | Спортивные игры | 1 |
| 100 | 28.05. |  | Подвижные игры | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег30 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 | Бег1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |
| 4 | 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** |
| 5 | 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** |
| 6 | 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** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |
| 10 | 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** |
| 11 | 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** |

**Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:**

**Текущее оценивание:**

Оценивание учащихся 2-4 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – словесное.

При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

**Итоговое оценивание**

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления четвертной отметки – не менее 5; за полугодие не менее – 10.

**Оценивание учащихся 2-4 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки.**

По своей направленности учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый.

**Текущий учет** осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой физического воспитания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснования оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и двигательной подготовленности обучающихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические вопросы.

Для обучающихся, находящихся на надомном обучении, оценка по физической культуре выставляется по результатам выполнения пунктов теоретической части (при необходимости аттестации этой категории учащихся).

Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося,

**Итоговый контроль** организуется по четвертям (2-4классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Оценивание обучающихся освобождённых по медицинским показаниям проводится по пятибалльной системе по следующим показателям: **Теоретическая часть (знания)**

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос).

2. В зависимости от возрастной группы, подготовить, по заданию учителя раздел из программного теоретического материала (например: техника безопасности, оказание первой помощи, развитие качеств, самоконтроль, тактические действия и т.д.).

3. Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например: работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.).

4. Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.

5. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункт 1 оценивается обязательно, остальные по усмотрению учителя.

**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

**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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**И т о г о в а я** оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, 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.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «**5» (отлично*)*,** в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **«4» (хорошо),** в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **«3» (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры овладел частично.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры **– «2» (неудовлетворительно),** в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

2. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

3. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Критерии оценивания успеваемости**

**по базовым составляющим физической подготовки**

**1. 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 учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За незнание материала программы |

**2. 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 и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| |  | | --- | | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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 |

**3. 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 |

**4. 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 вы-сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный 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 определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой

оценки.) Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

|  |
| --- |
| Согласована  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А.Рыбалкина  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |