

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Краснополковская основная школа
433221 Ульяновская обл. Карсунский район с. Краснополка ул. Колхозная 52
т/ф 88424676118 e-mail: krasnopolka@mail.ru

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

Губина О.А.
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

Серова Н.П.
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Малин А.Г.
Приказ №90
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебного предмета
«Физическая культура»**

**для 3 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
Кораблёв Денис Владимирович
учитель физической культуры

с. Краснополка, 2023 г.

Рабочая программа разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-4 классы, автор В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014г.). Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программой по предмету «Физическая культура». Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: «Физическая культура» 1-4 классы, автор В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014г.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: в 3 классе 102 часа в год (3 часа в неделю).

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-
Устав МКОУ Краснополковская ОШ
- Основная образовательная программа МКОУ Краснополковская ОШ (приказ от 03.09.2019 г. № 200);
Приказ МКОУ Краснополковская ОШ «Об утверждении учебного плана на 2018-2019 учебный год» от 03.09.2019 г. № 200
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – приказ) подготовлен Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № – 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Общая характеристика курса

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании в РФ» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (В.И. Лях, 2014). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высококонкретных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы обучающиеся должны уметь:

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

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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, выносливости, гибкости, координации.

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 развития 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот 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 ноги вперёд.

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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. 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 упражнения¹

1 Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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 и коррекции 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—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический

мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение мно-госкоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

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

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

Раздел «Плавание» заменён кроссовой подготовкой.

Показатели уровня физической подготовленности учащихся 4-го класса (10–11 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
Челночный бег 3×10 м, сек.	8,8	9,3	9,8	9,3	9,8	10,3
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	6	5	4	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	16	13	10
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	20	18	15	18	15	12
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+9	+8	+6	+13	+10	+7
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.20	5.30	5.45	5.50	6.00	6.15

Учебные нормативы по физкультуре 4 класс

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 4 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4

Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Шестиминутный бег (м)	850	950-1050	1250	650	750-950	1050
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	10	9-5	3	12	11-6	5

Тематическое планирование с указанием количества часов

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	31	4	5
Гимнастика с элементами акробатики	20	2	3
Лыжная подготовка	16	2	1
Вolleyбол	11	1	0
Футбол	5	1	0
Баскетбол	7	2	0
Подвижные игры	12	0	0
Итого:	102	12	9

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Кол-во часов
	По плану	Факт		
			Легкая атлетика	13
1			Повторение. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место». Техника безопасности на уроках. Инструктаж по ТБ (инструкция). 1 ч	1
2			Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Медленный бег. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки». Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Танцевальные шаги: галопа и польки в парах. 1 ч	1
3			Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Бег до 7 мин. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой». Русский медленный шаг. 1 ч	1
4			Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Бег до 9 мин. Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1
5			Разновидности бега и прыжков. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Многоскоки. Подвижная игра «Белые медведи». Повторение. Танцевальные шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг (под музыкальное сопровождение). 1 ч	1
6			Разновидности бега и Прыжков. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи». Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. 1 ч	1
7			Бег в коридорчике 30 – 40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты». Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. 1 ч	1
8			Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты». Учет – полоса препятствий. 1 ч	1
9			Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат. Прыжки в длину. Подвижная игра «Вызов номеров». Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). 1 ч	1
10			Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат. «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). 1 ч	1
11			Медленный бег до 9 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».	1
12			КУ – бег 1000 м. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1
13			Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. КУ – прыжок в длину с места на результат. (См. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Удочка».	1
			Футбол	5
14			Футбол. Ведение мяча. Инструктаж по Т.Б.	1
15			Футбол. Штрафной удар. Двусторонняя игра.	1
16			Футбол. Ведение и передача мяча в движении внутренней стороной стопы.	1
17			Футбол. Ведение мяча.	1
18			Футбол. Штрафной удар. Двусторонняя игра.	1

		Баскетбол	7
19		Баскетбол. ТБ на уроке ФК. (при занятии спортивными и подвижными играми).	1
20		Баскетбол. Правила игры в Баскетбол. Судейство.	1
21		Баскетбол. Перемещение игроков в б/б. Элементы Баскетбол.	1
22		Баскетбол. Ведение и передача б/б мяча.	1
23		Баскетбол. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам	1
24		Баскетбол. Перемещение игроков в б/б.Элементы Баскетбол.	1
25		Баскетбол. Ведение и передача б/б мяча.	1
		Гимнастика с элементами акробатики.	20
26		Инструктаж по ТБ (инструкция). Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками, обручами.	1
27		Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Салки».	1
28		2–3 кувырка вперед в группировке. Повторение. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой).	1
29		Повторение.2–3 кувырка вперед в группировке. КУ– наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).	1
30		КУ–2–3кувырка вперед в группировке (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1
31		Повторение. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.	1
32		Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.	1
33		Повторение.2–3кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.	1
34		Повторение. «Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев,2–3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину,«мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).	1
35		КУ– «мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения).Повторение. Акробатическое соединение ()	1
36		КУ–акробатическое соединение (по технике исполнения). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).	1
37		Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине–мальчики, на низкой–девочки).	1
38		Повторение. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра. Эстафеты с элементами акробатики.	1
39		КУ–поднимание прямых ног под углом 90° (количество раз, см. «Учебные нормативы»).	1
40		Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1
41		КУ–подтягивание (См. «Учебные нормативы»). Подвижные игры «Пожарные на учении»,«Вызов номеров».	1
42		Повторение. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись.	1
43		Повторение. Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками).	1
44		Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1

45		Лазание по канату. КУ –подтягивание (См. «Учебные нормативы»).	1
		Волейбол	4
46		Волейбол. Упр. С мячами. Передача и приём мяча Инструктаж по Т.Б.	1
47		Волейбол. Передача и приём мяча Подвижные игры «Вышибалы», «Салки с мячом».	1
48		Волейбол. Передача мяча в парах. Подвижные игры «Космонавты», «Два мороза».	1
49		Волейбол. Нижний приём мяча. Подвижные игры «К своим флажкам».	1
		Лыжная подготовка	16
50		Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами длякрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Инструктаж по ТБ (инструкция).	1
51		Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Повторение. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1500 м)	1
52		Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом (дистанция 2000 метров) Подвижная игра «Салки на лыжах».	1
53		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Спуски и подъемы. Подвижная игра «Пустое место».	1
54		Попеременный двухшажный ход с палками. Равномерное прохождение дистанции 1500 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
55		КУ – скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Попеременный двухшажный ход с палками. Подвижная игра «Шире шаг»..	1
56		Попеременный двухшажный ход с палками. Одновременно бесшажный ход. Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник». Эстафеты.	1
57		Повторение. Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Шире круг».	1
58		КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».	1
59		Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
60		Спуск в низкой стойке (техника).	1

			Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	
61			Повторение. Спуск в низкой стойке (техника). Ворота. Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1
62			Повторение. Подъемы в гору, спуски. Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1
63			КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Слалом».	1
64			Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 50 – 70 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1
65			Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 50 – 70 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1
			Волейбол	7
66			Волейбол. Подвижные игры на основе волейбола «Мяч над головой», «Мяч капитану». Т.Б.	1
67			Волейбол. Подвижные игры на основе волейбола. «Метко в цель».	1
68			Волейбол. Подвижные игры на основе волейбола «Мяч капитану».	1
69			Волейбол. Передача и приём мяча Подвижные игры «Вышибалы», «Салки с мячом».	1
70			Волейбол. Передача мяча в парах. Подвижные игры «Космонавты», «Два мороза».	1
71			Волейбол. Нижний приём мяча. Подвижные игры «К своим флажкам».	1
72			Волейбол. Подвижные игры на основе волейбола «Мяч над головой», «Мяч капитану».	1
			Подвижные игры с элементами спорт игр	12
73			Подвижные игры на основе волейбола «Вышибалы», «Мяч капитану».	1
74			Подвижные игры на основе волейбола «Метко в цель», «Салки с ведением б/б мяча».	1
75			Подвижные игры на основе волейбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1
76			Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	1
77			Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	1
78			Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
79			Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
80			Повторение. Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловле его с расстояния 3 – 6 м) Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	
81			Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3х10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1
82			Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча.	1

			Учебная игра в волейбол.	
83			Повторение. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	1
84			Повторение. Прием подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
			Легкая атлетика	18
85			Инструктаж по ТБ (инструкция). Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Медленный бег 5 минут Подвижная игра «Белые медведи».	1
86			Повторение упр. На осанку. Медленный бег 7 минут. Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1
87			Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту «ножницы» с разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».	1
88			Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту «ножницы» с разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
89			Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (3– 4 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	1
90			Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	1
91			Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.	1
92			Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»	1
93			Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.	1
94			Прыжки через скакалку, многоскоки (5 – 7 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры	1
95			Кросс по слабо пересеченной местности до 1,2 км. Прыжки с места и с разбега.	1

			Подвижная игра «Волк во рву».	
96			Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).	1
97			Кросс по слабо пересеченной местности до 1,5 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1
98			. Кросс по слабо пересеченной местности до 1,5 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1
99			КУ – прыжок в длину с места на результат.	1
100			Бег по пересеченной местности до 20 минут.	1
101			Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
102			Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными 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.

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.

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 навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

І. 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(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

ІІ. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 выполнять 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 соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**III. Владение способами
и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
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).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – 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 отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.