

МБОУ Анашенская СОШ № 1

Рассмотрено на  
методическом совете  
Протокол № 2 от 28.08.2021г.  
Председатель методического  
совета \_\_\_\_\_/Н.Е.Денисова/

Согласовано: \_\_\_\_\_ .  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе:  
\_\_\_\_\_/О.Ю.Харламова/

Утверждаю:  
Приказ № 259 от  
01.09. 2021 г.  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_/В.Н.Горинова/

Рабочая программа  
учебного курса  
«Физическая культура»  
3 класс

Учитель: Е.А. Хохлова

2021 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3-го класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в соответствии с примерной программой по физической культуре для начального общего образования. Данная программа ориентирована на использование учебника А.П.Матвеева «Физическая культура», 3-4 классы изд. Москва «Просвещение», 2011г., который включен в Федеральный перечень учебников.

Учебный план МБОУ Анашенская СОШ №1 на изучение физической культуры в 3 классе отводит по 2 часа в неделю.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 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 учебного предмета**

#### Знания о физической культуре (4 часа)

Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

- Виды физических упражнений.
- Комплексы физических упражнений.
- Физическая нагрузка.
- Закаливание – обливание, душ.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)

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

#### Физическое совершенствование (66 часов)

##### Гимнастика с основами акробатики (11 часов).

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения: стойки, седы, упоры, приседы, группировки из положения, лёжа и стоя на спине, кувырок вперед, кувырок назад с выходом в разные исходные положения.

Гимнастический мост из положения, лежа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине); прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Контрольный урок: строевая подготовка.

Контрольный урок: акробатические упражнения.

Контрольный урок: акробатическая комбинация № 1.

#### Лёгкая атлетика (22 часа).

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки в длину. Высокий старт, бег 30 метров, прыжки через скакалку.

Контрольный урок: бег 30 м.

Контрольный урок: прыжки в длину с места.

Контрольный урок: челночный бег 3x10м.

Контрольный урок: бросок большого мяча на дальность.

Контрольный урок: метание малого мяча на дальность.

#### Подвижные игры (13 часов).

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Футбол»: «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Контрольный урок: подвижные игры.

#### Лыжные гонки (15 часов).

Техника передвижения на лыжах изученными лыжными ходами. Спуски с гор в основной стойке. Торможение «плугом», подъём «лесенкой», поворот переступанием. Одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Контрольный урок: техника подъема и торможения.

Контрольный урок: одновременный двухшажный ход.

Контрольный урок: попеременный двухшажный ход.

Контрольный урок: прохождение дистанции 500 м изученными ходами.

Футбол (3 часа). Остановки и повороты. Удары по неподвижному мячу в цель, в стену с разбега, удары по катящемуся мячу. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры.

<b>Календарно-тематический план</b>					
№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание	Количество часов теория/практика	Дата проведения занятия	
				план	факт
<b>Знания о физической культуре (1), лёгкая атлетика (10), подвижные игры (5)</b>					
1	Инструктаж по ТБ Проект: «Виды физических упражнений».	Инструктаж по ТБ. Ходьба с измерением длины и частоты шага. Ходьба на пятках, носках. Беговые упражнения. ОРУ.	Теория 1 час		
2	Повторение техники беговых упражнений.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Работа рук, ног.	Практика 1 час		
3	Изучение техники высокого старта. Бег с ускорением.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Понятие короткая дистанция. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 20, 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Практика 1 час		
4	Изучение техники высокого старта. Бег с ускорением.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Понятие короткая дистанция. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 20, 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Практика 1 час		
5	Контрольный урок: бег 30 м.	ОРУ. Сдача контрольного норматива. Подвижная игра: «Вышибалы»	Практика 1 час		
6	Бег с переходом на поочерёдные прыжки.	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега ( бег 50 м, ходьба 100м). Поочерёдные прыжки со сменой ног. Подвижная игра «Пятнашки».	Практика 1 час		
7	Повторение техники прыжков. Прыжок в длину с места.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие	Практика 1 час		

		скоростно-силовых качеств			
8	Повторение техники прыжков. Прыжок в длину с места.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Практика 1 час		
9	Контрольный урок: прыжок в длину с места.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Сдача контрольного упражнения. Подвижная игра: «Рыбак».	Практика 1 час		
10	Прыжки на месте через скакалку. Использование ИКТ.	ОРУ. Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения.	Практика 1 час		
11	Прыжки на месте через скакалку.	ОРУ. Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения.	Практика 1 час		
12	Бег с изменением направления передвижения.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением интенсивности, направления.	Практика 1 час		
13	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры: «Вышибалы»	Практика 1 час		
14	Контрольный урок: бег на 1000 метров.	ОРУ в движении и на месте. Сдача норматива без учёта времени.	Практика 1 час		
15	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	ОРУ. Упражнения в движении и на месте. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Шишки – жёлуди – орехи».	Практика 1 час		
16	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	ОРУ. Упражнения в движении и на месте. Подвижные игры: «Невод», «Пустое место».	Практика 1 час		1 четв

Знания о физической культуре (1), подвижные игры (2), гимнастика (11).					
17	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с основами акробатики.	ОРУ. Упражнения в движении и на месте. Подвижные игры: «Невод», «Пустое место».	Практика 1 час		
18	Подвижные игры с основами акробатики.	ОРУ. Упражнения в движении и на месте. Подвижные игры: «Невод», «Пустое место».	Практика 1 час		
19	Строевые команд и перестроения	ОРУ. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!».	Практика 1 час		
20	Строевые действия в шеренге и колонне.	ОРУ. Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Построение в 1 шеренгу, колонну. Перестроение из 1 шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя.	Практика 1 час		
21	Контрольный урок: строевая подготовка	ОРУ. Выполнение изученных строевых команд.	Практика 1 час		
22	Акробатические упражнения - кувырок вперед, назад, мост.	ОРУ. Повторение ранее изученных акробатических упражнений: стойки, седы, упоры, приседы, перекаты, кувырок вперед, назад, мост.	Практика 1 час		
23	Лазанье по канату в три приема.	ОРУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания из различных И. П. Лазание по канату.	Практика 1 час		
24	Лазанье по канату в три приема.	ОРУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания из различных И. П. Лазание по канату.	Практика 1 час		
25	Контрольный урок:	Обще развивающие упражнения. Упражнения для	Практика		



	лазанье по канату в три приема.	развития силы рук. Лазание по канату.	1 час		
26	Разучивание акробатической комбинации №2	ОРУ. Акробатическая комбинация – равновесие на одной ноге, поворот на 180 градусов, из упора присев стойка на лопатках, , поворот на живот, упор присев, кувырок вперед.	Практика 1 час		
27	Разучивание акробатической комбинации №2	ОРУ. Акробатическая комбинация – равновесие на одной ноге, поворот на 180 градусов, из упора присев стойка на лопатках, , поворот на живот, упор присев, кувырок вперед.	Практика 1 час		
28	Контрольный урок: акробатическая комбинация №2	ОРУ. Сдача акробатической комбинации №1. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»	Практика 1 час		
29	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	На бревне высотой 80 см ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.	Практика 1 час		
30	Подвижные игры с основами акробатики.	Упражнения на гибкость и растяжку. Подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось».	Практика 1 час		
<b>Знания о физической культуре (1), подвижные игры (6), лыжная подготовка (15)</b>					
31	Инструктаж по ТБ. Ступающий шаг на лыжах.	Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в умеренном темпе. Подвижные игры: «Проехать через ворота»,	Практика 1 час		
32	Скользящий шаг без палок, с палками	Передвижение на лыжах	Практика 1 час		2 четв
33	Подвижные игры с	Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в	Практика		

	элементами лыжной подготовки.	умеренном темпе. Подвижные игры: «Проехать через ворота»,	1 час		
34	Лыжная строевая подготовка. Изучение техники поворота.	Разминка на лыжах. Выполнение строевых команд. Отработка поворота переступанием.	Практика 1 час		
35	Техника подъёма «лесенкой», торможение «плугом».	Разминка на лыжах. Отработка техники подъёма и торможения. Эстафета: «Спуск с поворотом».	Практика 1 час		
36	Изучение поворота, подъём «лесенкой», торможение «плугом». Использование ИКТ.	Разминка на лыжах. Отработка поворота переступанием. Техника подъёма и торможения. «Кто быстрее взойдет на горку».	Практика 1 час		
37	Контрольный урок: техника подъёма и торможения.	Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в умеренном темпе. Сдача техники подъёма «лесенкой» и торможения «плугом».	Практика 1 час		
38	Повторение техники скользящего и ступающего шага.	Разминка на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом без палок. «Проехать через ворота».	Практика 1 час		
39	Изучение техники одновременного двухшажного хода.	Разминка на лыжах. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).	Практика 1 час		
40	Изучение техники одновременного двухшажного хода.	Разминка на лыжах. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Эстафеты.	Практика 1 час		
41	Изучение техники одновременного двухшажного хода.	Разминка на лыжах. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.	Практика 1 час		
42	Контрольный урок:	Прохождение дистанции 500 м одновременным	Практика		

	одновременный двухшажный ход.	двухшажным ходом.	1 час		
43	Изучение техники двухшажного попеременного хода.	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Игра «Кто быстрее?».	Практика 1 час		
44	Изучение техники двухшажного попеременного хода.	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах.	Практика 1 час		
45	Изучение техники двухшажного попеременного хода.	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Игра «Кто быстрее?».	Практика 1 час		
46	Контрольный урок: попеременный двухшажный ход.	Разминка. Сдача норматива 500 метров попеременным двухшажным ходом.	Практика 1 час		
47	Отработка изученных ходов.	Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в умеренном темпе. Отработка техники одновременного двухшажного хода и попеременного двухшажного хода.	Практика 1 час		
48	Отработка изученных ходов.	Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в умеренном темпе. Отработка техники одновременного двухшажного хода и попеременного двухшажного хода.	Практика 1 час		
49	Контрольный урок: прохождение дистанции 500 м изученными ходами.	Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 500 м изученными ходами.	Практика 1 час		
50	Подвижные игры с элементами лыжной	Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в умеренном темпе. Подвижные игры: «Проехать	Практика 1 час		

	подготовки.	через ворота»,			
51	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в умеренном темпе. Подвижные игры: «Спуск с поворотом»	Практика 1 час		
52	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в умеренном темпе. Подвижные игры: «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).	Практика 1 час		
<b>Знания о физической культуре (1), лёгкая атлетика (12), футбол (3), резерв (2)</b>					
53	Ходьба под счет. Бег с ускорением.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	Практика 1 час		
54	Инструктаж по охране труда. Проект: «Закаливание – обливание, душ»	Инструктаж по охране труда. ОРУ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.	Теория 1 час		
55	Специальные беговые упражнения.	ОРУ. Приставные шаги, бег спиной вперёд, бег в шаге, многоскоки, бег с высоким подниманием бедра, захлест голенью, бег с изменением скорости движения.	Практика 1 час		
56	Повторение техники челночного бега 3x10 м.	ОРУ. Челночный бег 3x10м с кубиками. Построение, перестроение в колонну по одному, по два. Эстафета. Развитие скоростных качеств.	Практика 1 час		
57	Техника челночного бега 3x10 м. Использование ИКТ.	ОРУ. Челночный бег 3x10м с кубиками. Построение, перестроение в колонну по одному, по два. Эстафета. Развитие скоростных качеств.	Практика 1 час		
58	Контрольный урок: челночный бег 3x10 м.	ОРУ. Сдача норматива челночный бег 3x10м с кубиками. Построение, перестроение в колонну по	Практика 1 час		

		одному, по два. ОРУ. Эстафета. Развитие скоростных качеств.			
59	Повторение техники броска большого мяча на дальность.	Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из разных положений: снизу, из положения стоя и сидя. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	Практика 1 час		
60	Техника броска большого мяча на дальность.	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами, снизу, из положения стоя и сидя. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	Практика 1 час		
61	Контрольный урок: бросок большого мяча на дальность.	ОРУ. Сдача контрольного норматива бросок большого мяча на дальность. Подвижные игры «Точно в мишень», «Вызов номеров».	Практика 1 час		
62	Повторение техники метания малого мяча на дальность.	ОРУ. Бросок малого мяча из положения стоя, грудь в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей.	Практика 1 час		
63	Изучение техники метания малого мяча на дальность.	ОРУ. Бросок малого мяча из положения стоя, грудь в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей.	Практика 1 час		
64	Контрольный урок: метание малого мяча на дальность.	ОРУ. Сдача контрольного норматива метание малого мяча на дальность.	Практика 1 час		
65	Ходьба под счет. Бег с ускорением.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств	Практика 1 час		

66	Инструктаж по охране труда. Футбол. Техника остановки и поворотов.	Инструктаж по охране труда. Специальные упражнения. Техника выполнения ранее изученных приёмов в футболе. Остановка катящегося мяча и техника поворотов.	Практика 1 час		
67	Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	Специальные упражнения. Удары по неподвижному мячу в цель, в стену с разбега, удары по катящемуся мячу.	Практика 1 час		
68	Футбол. Техника ведения мяча.	Специальные упражнения. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры.	Практика 1 час		
69	Резерв. Игра в футбол	Уметь демонстрировать технику владения мячом.	Практика 1 час		
70	Резерв. Игра в футбол	Уметь демонстрировать технику владения мячом.	Практика 1 час		

## Приложение №1

### **Оценка успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура».**

Оценка учебных достижений является важной стороной педагогического процесса по физической культуре. Она производится с учетом состояния здоровья учащихся, особенностей содержания и результатов освоения учебного предмета “Физическая культура”, функций оценки и предъявляемых к ней требований, физиологических возможностей, занимающихся с учетом возраста, целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету “Физическая культура”.

Если у учащихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом ограничений и рекомендаций медицинских работников.

Содержание учебного предмета “Физическая культура” включает в себя знания, двигательные, методические умения, навыки, способы деятельности, направленные на физическое и связанное с ним разностороннее развитие личности, подлежащие освоению.

Результатами освоения учебного предмета “Физическая культура” являются знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности, умение использовать их с целью физического и связанного с ним развития личности.

Оцениваемыми учебными достижениями учащихся по учебному предмету “Физическая культура” являются уровни освоения знаний, двигательных умений и навыков, физической подготовленности, изменение уровня физической подготовленности.

Основными функциями оценки достижений учащихся по предмету “Физическая культура” являются контролирующая, стимулирующая, диагностическая.

Контролирующая функция оценивания состоит в том, что она позволяет отслеживать уровень учебных достижений по освоению программного материала учащимися в трех видах учебной деятельности: обучение знаниям, обучение двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств. Путем сопоставления результатов учебной деятельности с критериями уровней ее оценки в баллах, определяется уровень учебных достижений учащегося в баллах.

Стимулирующая функция тесно связана с контролирующей функцией. При правильном подходе к оценке учебных достижений, когда полученная отметка является не самоцелью, а средством самооценки учащимся эффективности своей учебной деятельности, ее повышение становится действенным стимулом учебной деятельности.

Диагностическая функция заключается в том, что результаты оценки успеваемости позволяют учителю определить достаточность содержания учебного материала, эффективность методики, другие факторы, препятствующие или способствующие эффективному усвоению учебного

предмета. После содержательного анализа результатов оценки, могут быть приняты самые различные решения, связанные с программированием содержания вариативного.

### **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 оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), 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.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### **I. Знания**

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором	За тот же ответ,	За ответ, в котором	За незнание



учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	материала программы
--	--	--	---------------------

## II. 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
1	2	3	4
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

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

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

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>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</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

(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, футболу, лыжам, 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.

**Оценка достижения личностных и метапредметных результатов** обучения будут проводиться в ходе выполнения учащимися проектно – исследовательской деятельности: текущего выполнения учебных исследований и учебных проектов; защита индивидуального проекта. Данный вид работ оценивается в соответствии с Положением об учебно-исследовательской и проектной деятельности учащихся МОУ «Гимназия № 34» обучающихся по ФГОС.

## Контрольные нормативы по физической культуре

Нормативы		3 класс		
		"5"	"4"	"3"
Бег 30 м (сек.)	м	6,2	6,8	7,2
	д	5,8	6,3	7,0
Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
	д	+	+	+
Прыжок в длину с места (см)	м	145	125	110
	д	140	125	110
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	50	40	30
	д	80	35	30
Отжимания (кол-во раз)	м	13	10	7
	д	10	7	5
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	М	4	2	1
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	д	13	8	6
Метание т/м (м)	м	18	15	12
	д	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
	д	30	28	26
Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	5	3	2
	д	8	6	4
Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	7	5	3
	д	8	6	4
Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
	д	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	6	4	2
	д	5	3	1
Челночный бег 3x10	м	9,8	10,2	10,6
	д	10,4	10,8	11,5
Многоскоки 8 прыжков, м	м	12,5	9,0	6,0
	д	12,1	8,8	5,0
Ходьба на лыжах 1 км (мин)	м	8,0	8,30	9,0
	д	8,30	9,00	9,30

В соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации разных возрастных категорий.

**II. СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 9 до 10 лет)**  
**3 – 4 класс**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

### **Темы проектов**

Помимо проектно-исследовательской деятельности учащихся на уроках можно предложить следующие темы индивидуальных проектов:

- Виды физических упражнений.
- Комплексы физических упражнений.
- Физическая нагрузка.
- Закаливание – обливание, душ.

### **Темы докладов, рефератов, творческих работ**

- Особенности физической культуры разных народов.
- Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений.
- Комплексы физических упражнений.
- Правила закаливания обливанием и принятием душа.
- Подвижные игры нашей страны.
- Спортивные игры.