

Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании ШМО учителей
межпредметных связей
МБОУ КШ № 7 им. В.В. Кашкадамовой
Протокол № 1 от 28.08. 2020 г

Настоящая рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения) Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897.

2. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.– Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2014.-171с.

3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват, учреждений \ В.И. Лях.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2012.-64с.

4. Комплексные программы по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевича, «Просвещение», 2012г.

5. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ КШ № 7 им. В.В. Кашкадамовой.

6. Учебный план для 1 - 4 классов МБОУ КШ № 7 им. В.В. Кашкадамовой на 2020 - 2021 учебный год.

7. Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 класс. - 2-е изд.-М.: ВАКО, 2016. - 256с. (в помощь школьному учителю).

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса по учебнику «Физическая культура 1 – 4 классы» В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011.

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 – 4 классах даётся по 102 часа (3 часа в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

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 2009г. №373) данная рабочая программа для 1 - 2 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты. Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

Содержание курса

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта особенностью работы школы. В неё входят уроки, на которых ученики преодолевают полосу препятствий, соответствующую разделу программы.

№ п/п	Учебный материал	Количество часов	
		1 класс	2 класс
I	Базовая часть	84	87
1	Теоретические сведения	В течение уроков	
2	Легкоатлетические упражнения	27	27
3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15
4	Лыжная подготовка	17	20
5	Подвижные игры	25	25
II	Вариативная часть	15	15
1	Полоса препятствий	15	15
	Всего часов:	99	102

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Знание о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование» и подразделы: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге, в колонне; выполнение строевых команд.

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

Опорный прыжок. Прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой;

передвижения по гимнастической стенке; лазанье и перелезание; переползание; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкоатлетические упражнения.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками, с ускорением, с изменением направления, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину, в высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели; на дальность; броски набивного мяча на дальность разными способами.

Лыжные гонки.

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

Подвижные и спортивные игры.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Игровые задания с прыжками. Бегом, метанием; на координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные игры на материале спортивных игр: баскетбола, футбола. Волейбола.

Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО. Развитие двигательных качеств: быстрота, выносливость, сила, гибкость, координация.

Внедрение кадетского компонента на уроках физической культуры.

Кадетский компонент вводится практически на каждом уроке физической культуры. Одним из элементов кадетского компонента является строевая подготовка. Начиная с первого класса на строевую подготовку отводится по 5-7 минут урока, что даёт возможность более углублённого изучения строевых упражнений. Следующим элементом кадетского компонента является полоса препятствий. Освоение техники преодоления препятствий предполагает развитие физических качеств учащихся. С увеличением возраста учащихся, упражнения, входящие в полосу препятствий, усложняются, увеличивается количество их повторений, что даёт возможность развивать координационные, силовые способности. Все элементы кадетского компонента способствуют улучшению физического развития учащихся.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей 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, реализуется не только собственно оценочная, но и стимулирующая и воспитывающая

функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим:

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.

«3» - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

«4» - за тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«5» - за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

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.

«3» - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок.

«4» - при выполнении ученик действует так же, но допустил не более двух незначительных ошибок.

«5» - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, чётко, уверенно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме, ученик понимает сущность движений, его назначение, может объяснить как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях, может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником.

Домашнее задание

На каждом уроке физической культуры ученикам даётся домашнее задание в виде комплексов упражнений на развитие и формирование каких либо физических качеств, комплексов упражнений утренней зарядки и др.

№ комплекса	Содержание домашнего задания
1	Комплекс упражнений утренней зарядки без предметов (составить и выполнять).
2	Подтягивание, отжимание.
3	Комплекс упражнений для формирования осанки (составить и выполнять).
4	Комплекс упражнений для развития гибкости (составить и выполнять).
5	Комплекс упражнений для развития силы (составить и выполнять).
6	Упражнений для развития мышц спины и живота (упражнения на пресс).
7	Прыжки через скакалку.
8	Кросс
9	Передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы.

Рабочая программа по физической культуре 3-4 классы

В соответствии с социально - экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и исходя из предназначения школы, целью физического воспитания в учреждении образования является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Рабочая программа разработана в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры и адаптирована для учащихся нашей школы, обучающихся по оборонно - спортивному профилю. По этой программе на уроки физической культуры в 3 - 4 классах даётся 102 часа (3 часа в неделю), 68 часов (2 часа в неделю) это уроки физической культуры, 34 часа (1 час в неделю) уроки фехтования. Рабочие программы составлены на основе комплексной программы по физическому воспитанию для учащихся 1 - 11 классов под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевича, «Просвещение», 2012г.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

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 2009г. №373)данная рабочая программа для 3 - 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять

хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты. Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

Содержание курса

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта особенностью работы школы. В неё входят уроки, на которых ученики преодолевают полосу препятствий, соответствующую разделу программы.

№ п/п	Учебный материал	Количество часов	
		3 класс	4 класс
I	Базовая часть		
1	Теоретические сведения	В течение уроков	
2	Легкоатлетические упражнения	24	24
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
4	Лыжная подготовка	12	12
5	Подвижные игры	11	11
II	Вариативная часть		
1	Полоса препятствий	11	11
2	Фехтование	34	34
	Всего часов:	102	102

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности.

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Знание о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование» и подразделы: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Организуящие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге, в колонне; выполнение строевых команд.

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

Опорный прыжок. Прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой; передвижения по гимнастической стенке; лазанье и перелазанье; переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкоатлетические упражнения.

Понятие ***эстафета***. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками, с ускорением, с изменением направления, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину, в высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели; на дальность; броски набивного мяча на дальность разными способами.

Лыжные гонки.

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

Подвижные и спортивные игры.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Игровые задания с прыжками. Бегом, метанием; на координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные игры на материале спортивных игр: баскетбола, футбола. Волейбола.

Подготовка и сдача норм ГТО

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». В этом документе определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО. Нормативно-правовая база проекта выстраивается на основе законодательных, программных документов федерального, регионального и муниципального уровней. К наиболее значимым документам, определяющим условия и механизмы внедрения модели воспитательной компоненты на федеральном уровне, относятся:

- Конституция Российской Федерации.
- Конвенция о правах ребенка.
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Внедрение кадетского компонента на уроках физической культуры.

Кадетский компонент вводится практически на каждом уроке физической культуры. Одним из элементов кадетского компонента является строевая подготовка. Начиная с первого класса на строевую подготовку отводится по 5-7 минут урока, что даёт возможность более углублённого изучения строевых упражнений. Следующим элементом кадетского компонента является полоса препятствий. Освоение техники преодоления препятствий предполагает развитие физических качеств учащихся. С увеличением возраста учащихся, упражнения, входящие в полосу препятствий, усложняются, увеличивается количество их повторений, что даёт возможность развивать

координационные, силовые способности. Все элементы кадетского компонента способствуют улучшению физического развития учащихся.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания подготовленности учащихся 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 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, реализуется не только собственно оценочная, но и стимулирующая и воспитывающая функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим:

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.

«3» - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

«4» - за тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«5» - за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

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.

«3» - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок.

«4» - при выполнении ученик действует так же, но допустил не более двух незначительных ошибок.

«5» - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, чётко, уверенно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме, ученик понимает сущность движений, его назначение, может объяснить как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях, может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником.

Домашнее задание

На каждом уроке физической культуры ученикам даётся домашнее задание в виде комплексов упражнений на развитие и формирование каких либо физических качеств, комплексов упражнений утренней зарядки и др.

№ комплекса	Содержание домашнего задания
1	Комплекс упражнений утренней зарядки без предметов (составить и выполнять).
2	Подтягивание, отжимание.
3	Комплекс упражнений для формирования осанки (составить и выполнять).
4	Комплекс упражнений для развития гибкости (составить и выполнять).
5	Комплекс упражнений для развития силы (составить и выполнять).
6	Упражнений для развития мышц спины и живота (упражнения на пресс).
7	Прыжки через скакалку.
8	Кросс
9	Передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы.

Планируемые результаты

Раздел программы	Предметные результаты	УУД			Личностные результаты
		познавательные	регулятивные	коммуникативные	
1-2 классы					
Теоретические сведения	Ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков ФК, подвижных игр (ПИ), занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий. Ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная» физическая подготовка, организовывать места для занятий физическими упражнениями (ФУ) и ПИ; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий ФУ. Ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»	Ознакомление с ролью и значением уроков ФК, с требованием к одежде, обуви, с основными гигиеническими правилами, с правилами поведения во время занятий ФУ в зале и на спортивной площадке. Ознакомление и осмысление понятий «режим дня» и «личная гигиена», значение режима дня и личной гигиены человека.	Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	Уметь договариваться и приходить к общему решению; задавать вопросы, контролировать действия партнёра. Уметь договариваться и приходить к общему решению; задавать вопросы, контролировать действия партнёра. Уметь договариваться и приходить к общему решению; задавать вопросы, контролировать действия партнёра. Уметь договариваться и приходить к общему решению; задавать вопросы, контролировать действия партнёра.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях: дисциплинированность, упорство в достижении цели; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. Организация собственной деятельности.
Строй	Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; Осваивать построение в одну шеренгу, в колонну, перестроение в две шеренги; в круг; повороты направо, налево.	Ознакомление и осмысление понятий правильная осанка; со строевыми действиями. Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений.			
Легкоатлетические упражнения	Осваивать ходьбу под счёт. Выполнять физкультминутку. Осваивать комплекс утренней зарядки; беговую разминку, бег с высокого старта; челночный	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.			

Раздел программы	Предметные результаты	УУД			Личностные результаты
		познавательные	регулятивные	коммуникативные	
	бег, метание мяча, выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, различные виды прыжков. Осваивать бросок набивного мяча из-за головы, от груди; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели; сохранять правильную осанку, выполнять тестовые нормативы		Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. Умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требования безопасности, сохранности инвентаря, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение использовать двигательный опыт в организации активного отдыха.	Участвовать в диалоге на уроке. Уметь слушать и понимать других. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками при разучивании и выполнении упражнений. Умение объяснять ошибки. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами терминологией. Умение управлять эмоциями при общении со взрослыми и сверстниками, сохранять сдержанность и рассудительность. Умение управлять эмоциями при общении со взрослыми и сверстниками, сохранять сдержанность и рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях: дисциплинированность, упорство в достижении цели; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего
Гимнастические упражнения	Осваивать подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа; Осваивать: упражнения на гибкость; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись; лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату; перекаты, кувирки.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений			
Лыжная подготовка	Выполнять организующие команды; Подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; Выполнять: ступающий шаг, скользящий шаг, поворот переступанием, обгон, подъём и спуск со склона, торможение падением. Проходить дистанцию на лыжах. Соблюдать дисциплину и правила ТБ.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений			
Подвижные игры	Осваивать двигательные действия, составляющие ПИ. Знать правила и уметь играть в подвижные игры: «День и ночь», «Горелки», «Колдунчики», «непослушные	Участие в подвижных играх. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений			

Раздел программы	Предметные результаты	УУД			Личностные результаты языка и общих интересов.
		познавательные	регулятивные	коммуникативные	
	стрелки часов», «Ловишка» (с предметом на голове), «Осада города», «Воробьи- вороны», участвовать в эстафетах. Соблюдать дисциплину и правила ТБ.			терминологией.	
Элементы спортивных игр	Осваивать технику бросков и ловли мяча различными способами. Соблюдать дисциплину и правила ТБ.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений			
Полоса препятствий	Осваивать технику преодоления полосы препятствий. Соблюдать дисциплину и правила ТБ.	. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений			
3 - 4 классы					
Теоретические сведения	Определять и кратко характеризовать ФК как занятия ФУ, ПИ и спортивными играми. Пересказывать тексты по истории ФК. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике, дополнительной литературе.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. Умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требования безопасности, сохранности инвентаря, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнения на основе освоенных	Участвовать в диалоге на уроке. Уметь слушать и понимать других. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками при разучивании и выполнении упражнений. Умение объяснять ошибки. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. Умение управлять эмоциями при общении со взрослыми и сверстниками, сохранять сдержанность и	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
Строй	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполнять строевые команды.				

Раздел программы	Предметные результаты	УУД			Личностные результаты
		познавательные	регулятивные	коммуникативные	
Легкоатлетические упражнения	Бег с максимальной скоростью до 60 метров. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять физические качества при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику метания мяча. Бег до 300 метров. Проявлять выносливость при длительном беге.	Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	знаний и имеющегося опыта. Умение использовать двигательный опыт в организации активного отдыха.	рассудительность. Умение управлять эмоциями при общении со взрослыми и сверстниками, сохранять сдержанность и рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении цели; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
Гимнастические упражнения	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять физические качества при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила ТБ.	Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.			
Лыжная подготовка	Определять состав одежды для занятий лыжным спортом. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Проявлять выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Соблюдать дисциплину и правила ТБ.	Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. Умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требования безопасности, сохранности инвентаря, организации мест занятий.	Участвовать в диалоге на уроке. Уметь слушать и понимать других. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками при разучивании и выполнении упражнений. Умение объяснять ошибки. Умение с достаточной	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной
Полоса препятствий	Осваивать преодоление полосы препятствий.	Осознание важности освоения универсальных	Умение характеризовать, выполнять задание в	полнотой и точностью выражать свои мысли в	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам

Раздел программы	Предметные результаты	УУД			Личностные результаты
		познавательные	регулятивные	коммуникативные	
	Соблюдать дисциплину и правила ТБ.	умений связанных с выполнением упражнений	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение использовать двигательный опыт в организации активного отдыха.	соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. Умение управлять эмоциями при общении со взрослыми и сверстниками, сохранять сдержанность и рассудительность. Умение управлять эмоциями при общении со взрослыми и сверстниками, сохранять сдержанность и рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	других людей. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях: дисциплинированность, упорство в достижении цели; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. Организация собственной деятельности.
Подвижные игры	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении ПИ. Излагать правила и условия проведения ПИ. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание ПИ. Проявлять быстроту и ловкость во время ПИ. Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время ПИ.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений			
Элементы спортивных игр	Осваивать технические действия из спортивных игр. Развивать физические качества.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений			

Литература

1. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.– Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2014.-171с.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват, учреждений \ В.И. Лях. -2-е изд.-М.: Просвещение, 2016. - 64с.
3. Комплексные программы по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевича, «Просвещение», 2012г.
4. Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 класс.- 2-е изд.-М.: ВАКО, 2016.-256с.- (в помощь школьному учителю).