

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ и НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Управление образования и архивов Администрации
Муниципального образования
"Муниципальный округ Дебесский район Удмуртской Республики"
МБОУ "Тыловайская СОШ"

Рассмотрена на заседании
школьного методического
объединения

протокол № 5

от «24» августа 2023 г.

Руководитель ЦМО: *Васильева О.А.*

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 14

от «28» августа 2023г.

Утверждена
приказом №71
от «31» августа 2023г.

Директор МБОУ
«Тыловайская СОШ»

Н.Л.Коробова



РАММА

предмета (курса) «Физическая культура» для уровня
начального общего образования

класс (параллель) 1-4 класс

Тыловай
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» МБОУ ТСОШ разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 01.09.2021).
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.
- Приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
- Примерной основной образовательной программы НОО.
- Основной общеобразовательной программы НОО МБОУ «Тыловайская СОШ».
- Учебного плана МБОУ ТСОШ.
- Примерной рабочей программы по физической культуре для 1-4 -х классов.
- Положения о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) МБОУ ТСОШ.
- УМК «Физическая культура»: учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений; / В.И.Лях; – М. : Просвещение, 2018г.

Данная рабочая программа разработана на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС НОО и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в программе воспитания МБОУ ТСОШ.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми, уроки-квесты.

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — 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.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- ¹⁾ единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- ²⁾ преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- ³⁾ возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- ⁴⁾ государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- ⁵⁾ овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- ⁶⁾ формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- ⁷⁾ освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе

являются

- :
- 1) умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
 - 2) умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
 - 3) умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
 - 4) умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе):

1 класс — 66 ч;

2 класс — 68 ч;

3 класс — 68 ч;

4 класс — 68 ч.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

- УМК «Физическая культура»: учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений; / В.И.Лях; – М. : Просвещение, 2018г.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём

ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение скользящим шагом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые

упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок на горку матов, через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: высокий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.

Подвижные игры общефизической подготовки.

Волейбол: нижняя прямая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Общие требования к личностным результатам на уровне НОО:

- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;
- ценностные установки и социально значимые качества личности;
 - активное участие в социально значимой деятельности.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета физическая культура:

- 1) формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- 2) готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;
- 3) ценностные установки и социально значимые качества личности;
- 4) активное участие в социально значимой деятельности

- 5) становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- 6) формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- 7) проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- 8) уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- 9) стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- 10) проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Общие требования к метапредметным результатам на уровне НОО:

- универсальные познавательные учебные действия: базовые логические и начальные исследовательские действия, а также работу с информацией;
- универсальные коммуникативные действия: общение, совместная деятельность, презентация;
- универсальные регулятивные действия: саморегуляция, самоконтроль.

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать

в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета физическая культура:

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 1) находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- 2) устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- 3) сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- 4) выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:
- 5) воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- 6) высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- 7) управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- 8) обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:
- 9) выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- 10) выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- 11) проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 1) характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- 2) понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- 3) выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- 4) обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- 5) вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- 1) объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- 2) исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- 3) делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- 1) соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой);
- 2) выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

3) взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

4) контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

1) понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

2) объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

3) понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

4) обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

5) вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

1) организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

2) правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

3) активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

4) делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

1) контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

2) взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

3) оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

1) сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

2) выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

3) объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

1) взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

2) использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

3) оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

1) выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

2) самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

3) оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Общее требование на уровне начальной школы: ученики должны освоить опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта.

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 1) приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- 2) соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- 3) выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- 4) анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- 5) демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- 6) демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 7) передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 8) играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 1) демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- 2) измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- 3) выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- 4) демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- 5) выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- 6) передвигаться на лыжах скользящим шагом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- 7) организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- 8) выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 1) соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- 2) демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- 3) измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- 4) выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- 5) выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- 6) выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- 7) передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- 8) демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 9) демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- 10) выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 11) передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- 12) выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- 13) выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 1) объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- 2) осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 3) приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- 4) приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- 5) проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- 6) демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 7) демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- 8) демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- 9) выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- 10) выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 11) выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- 12) выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 класса.

№ ур ока	Тема урока	Кол – во	Электронны е учебно- методически
-------------	---------------	-------------	--

		часов	е материалы
Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) – 9 ч.			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики ИОТ № Профилактика травматизма	1	Урок 9. правила безопасности на уроке легкой атлетики. техника челночного бега с высокого старта - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег.	1	Урок 2. виды передвижения - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Ходьба под счет, на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением (30, 60 м.)	1	Урок 10. беговые упражнения из различных исходных положений. игра «мышеловка ». бег на 30 м с высокого старта - Физическая культура - 1

			класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.	1	
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед.	1	
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места.	1	
7	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	Урок 11. метание мешочка на дальность. игра «бросай далеко, собирай быстрее» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	
9	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега.	1	
Подвижные игры - 12 ч.			
10	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. Подвижные игры и эстафеты. Представление о физических упражнениях.	1	Урок 44. правила безопасност и и возникновен ия подвижных игр - Физическая

			культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты с бегом. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
12	Игры «Класс, смирно!», «космонавты». Эстафеты.	1	
13	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1	Урок 13. метание в цель. игра «точно в мишень» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты	1	
15	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	
16	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1	
17	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	
18	Игры «Капитаны», «Удочка». Эстафеты.	1	
19	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	
20	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	
21	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
Гимнастика-12 ч.			

22	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Утренняя зарядка, правила выполнения и составления.	1	Урок 3. режим дня, утренняя зарядка - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке. Наклон вперед из положения стоя.	1	Урок 26. строевые упражнения. наклон вперед из положения стоя - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Основная стойка. Построение в шеренгу. Перекаты в группировке. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	1	
25	Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	
26	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
27	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	
28	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Повороты направо, налево	1	
29	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс,	1	

	шагом марш!», «Класс, стой!»).		
30	Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание через коня Основные способы передвижения человека.	1	Урок 31. лазание - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Лазание по канату. Перелезание через коня.	1	Урок 31. лазание - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Лазание по канату. Перелезание через коня.	1	
33	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов	1	
Лыжная подготовка -14 ч.			
34	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ступающий шаг. Игры и развлечения в зимнее время.	1	Урок 18. правила безопасности и на уроках лыжной подготовки. передвижения на лыжах ступающим шагом - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Построение с лыжами в руках. Ступающий шаг. Основные способы передвижения человека	1	Урок 19. передвижение на лыжах -

			Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Техника ступающего шага без палок.	1	
37	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг.	1	Урок 20. передвижение на лыжах с палками скользящим шагом - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Косой подъем на склон без палок. Спуски в низкой стойке, подъем ступающим шагом.	1	
39	Техника подъема и спуска со склона с палками. Скользящий шаг с палками.	1	Урок 23. подъем на склон «лесенкой» на лыжах. игра «кто дальше?» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Техника подъема и спуска со склона с палками. Скользящий шаг с палками.	1	
41	Скользящий шаг с палками. Эстафета с этапом до 50 м. с поворотами и передачей палок.	1	

42	Скользкий шаг с палками. Эстафета на учебном склоне.	1	
43	Игры и эстафеты на лыжах. Игры и развлечения в зимнее время года.	1	
44	Соревнования на дистанцию 500 м.	1	
45	Катание с горки. Эстафеты.	1	
46	Катание с горки. Эстафеты.	1	
47	Катание с горки. Эстафеты.	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола – 9 ч.			
48	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	
49	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	
50	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	
51	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	Урок 40. передача мяча - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	
53	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	
54	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	
55	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	
56	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на	1	

	месте.		
Легкая атлетика – 10 ч.			
57	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики ИОТ № 9. Бег с ускорением 30 м. Возникновение первых соревнований.	1	
58	Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м. Игры и развлечения в летнее время года. Народные подвижные игры.	1	
59	Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м.	1	
60	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	Урок 12. упражнения для развития силы. прыжок в длину с места. игра «быстро по местам» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.	1	
62	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.	1	
63	Метание малого мяча в цель 2х2 метра с 3-4 метров.	1	
64	Метание малого мяча в цель 2х2 метра с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность.	1	Урок 14. метание в цель с разбега. игра «точно в мишень» - Физическая

			культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Контрольный тест. Чередование ходьбы и бега.	1	
66	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега.	1	

4. Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся 1 классов

На основании положения «О безотметочной системе и переводе обучающихся 1 классов» оценка знаний обучающихся в 1 классах используется качественная оценка успешности освоения образовательной программы, обучение является безотметочным. Основными принципами безотметочного обучения являются:

- дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий;
- контроль и оценивание строятся на критериальной основе, выработанной совместно с обучающимися;

Функцией контроля и оценки является определение педагогом уровня обученности и личностного развития обучающихся. Безотметочный контроль и оценка предметных знаний и умений обучающихся предусматривают выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета учеником и не подразумевают сравнения его с другими детьми. С целью фиксации и систематизации результатов эти результаты заносятся в рабочий журнал учителя.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 1 классе учитывается правильность техники выполнения упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, выполнении технических элементов в играх, и техники лыжных ходов. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся при выполнении контрольного теста

Аттестация учащихся планируется в конце учебного года по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

Для тестирования обучающихся 1 классов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Показатели выполнения
Высокий	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 определенный период времени
Повышенный	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Контрольно - измерительные материалы для обучающихся 1 класса

№п/п	Планируемые результаты	Умение
1	Характеризовать назначение утренней зарядки	Составляют комплекс утренней зарядки
2	Понимать значение правильной осанки	Определяют правильную осанку
3	Указывать название строя и уметь его выполнять	Выполняют строевые упражнения
4	Указывать названия легкоатлетического упражнения бег « змейкой»	Выполняют бег способом « змейкой»
5	Знать названия акробатических упражнений	Выполняют группировку
6	Знать и выполнять комплекс утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	Определяют последовательность в выполнении упражнений в соответствии с изученными правилами
7	Характеризовать игровые действия из подвижных игр разной физической направленности	Различают спортивные игры по названию
8	Ориентироваться в понятии « режим дня»	1) Указывают последовательность дел по порядку; 2) Определяют действия относящиеся к личной гигиене
9	Называть и выполнять гимнастические упражнения	Определяют названия гимнастических упражнений
10	Называть упражнения на развитие физических качеств	Распределяют упражнения на развитие физических качеств
11	Ориентироваться в понятии «олимпийская символика»	Определяют « олимпийскую символику»
12	Выполнять упражнения - тесты	Выполняют упражнения – тесты и демонстрируют личные достижения

Контрольный тест по физической культуре 1

классИнструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из 3 групп.

I. Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания с выбором нескольких правильных ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать несколько правильных вариантов из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующих букв в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

III. Задания на соответствие. Каждое правильно выполненное задание этой группы оцениваются в 0,25 баллов.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления неправильного ответа на правильный допускаются.

Желаем успеха!

Контрольный тест по физической культуре 1 класс

1. Здоровый образ жизни направлен:

А - на сохранение и улучшение здоровья;

Б – на развитие физических качеств;

В - на поддержание высокой работоспособности.

2. Выберите несколько правильных ответов. В двигательный режим школьника входят:

А - зарядка;

Б - уроки физической культуры;

В - прием пищи;

Г - чтение книг;

Д - работа за компьютером;

Е - просмотр спортивных телепередач;

Ж - прогулка

3. Выберите несколько правильных ответов. Что относится к процедурам закаливания:

А - питье холодной воды;

Б - прогулка под дождем;

В - обливание водой;

Г - прохладный душ;

Д - солнечные ванны;

Е - держание ног в тазу с горячей водой;

Ж - выполнение физических упражнений.

4. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

А - чистка зубов;

Б - чистка ковров;

В - смена постельного белья;

Г - мытье рук и тела;

Д - расчесывание волос.

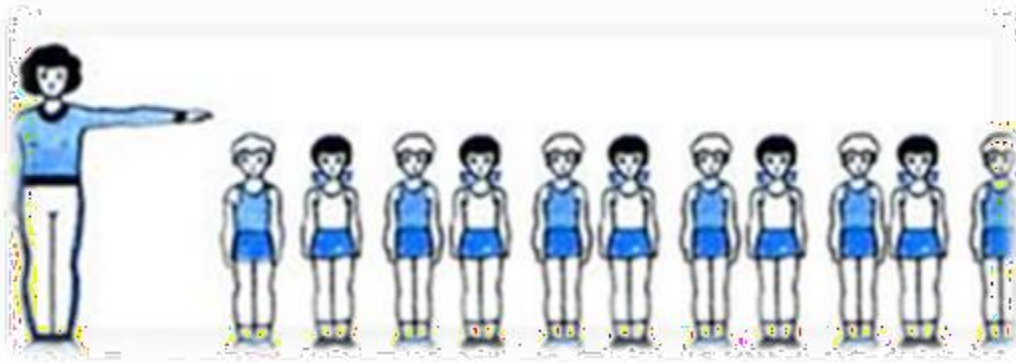
5. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»

А - красивая осанка

Б - умная голова

В - здоровый дух

6. Какую команду выполнили ребята?



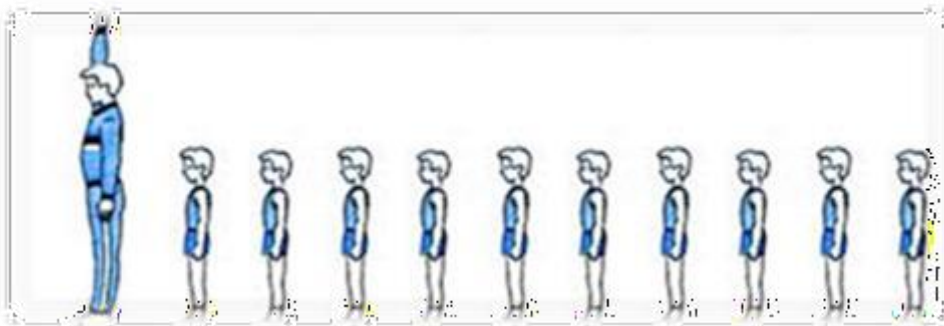
А - Равняйся!

В - Смирно!

Б - Вольно!

Г - Становись!

7. Как называется строй, в котором стоят ребята?



А - Шеренга

Б - Колонна

8. Самый умный вид спорта?

А - шашки

Б - домино

В - шахматы.

9. Руки необходимо мыть с мылом:

А - перед приемом пищи;

Б - после посещения туалета;

В - после прогулки;

Г - все перечисленное.

10. Физкультминутка - это...?

А - способ преодоления утомления;

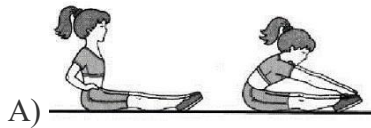
Б - время для общения с одноклассниками;

В - возможность прервать урок;

Г - спортивный праздник.

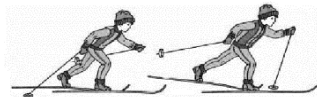
11. Соотнеси упражнению физическое качество, которое оно развивает.

1) сила



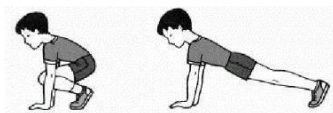
2) ловкость

Б)



3) выносливость

В)



4) гибкость

Г)



12. Какой тест используется для оценки выносливости?

А - бег на 30 метров

Б - прыжок в длину с разбега

В - челночный бег 3×10 метров

Г - 6-минутный бег

13. Что помогает проснуться нашему организму утром:

А - Будильник

Б - Утренняя зарядка

В - Завтрак

14. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

А - Режим питания

Б - Режим дня

В - Двигательная активность

15. Что вредит здоровью человека?

А - Физкультура;

В. Табакокурение;

Б - Плавание;

Г. Закаливание;

16. Какая обувь должна быть на уроке физической культуры?

А - Кроссовки;

В - Ботинки

Б - Туфли;

Г - Сланцы

Ответы контрольного теста для 1 класса
Критерии оценивания к тесту

Уровни усвоения	Показатели выполнения
Высокий	95-100 % (14 – 16)
Повышенный	75-94 % (11 – 13)
Базовый	51-74 % (9 - 10)
Пониженный	0-50 % (8 и менее баллов)

1 – А

2 – а, б, в, ж

3 – в, г, д

4 – в

5 – в

6 – г

7 – б

8 – в

9 – г

10 – а

11 – 1 – в

2- г

3 – б

4 – а

12 – г

13 – в

14 – б

15 – в

16 – а

№ уро ка	Тема урока	Кол – во часо в	Электронные учебно- методические материалы
<i>Легкая атлетика 11 часов</i>			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики ИОТ № 9. Профилактика травматизма.	1	
2	Ходьба по разметкам. Понятие о физической культуре.	1	
3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30 м. Челночный бег.	1	
4	Разновидности ходьбы. Бег 60 м.	1	
5	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места.	1	
6	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1	
7	Прыжок с высоты до 40 см. Игры и эстафеты.	1	
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м.	1	
9	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м.	1	
10	Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.	1	
11	Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.	1	

часов

12	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. Режим дня и его планирование.	1	
13	Игры «Невод», «Два мороза». Эстафеты с бегом.	1	
14	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картофеля». Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
15	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты в парах.	1	
16	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты со скакалками.	1	
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча на месте. Физкультминутки. Правила их составления.	1	
18	Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте.	1	
19	Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в щит.	1	
20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо.	1	
21	Ловля и передача мяча в движении.	1	

	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении. Мини-баскетбол.		
22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении. Мини-баскетбол.	1	
Гимнастика 12 часов			
23	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырки. Осанка. Комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки.	1	
24	Движения и передвижения строем. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Наклон вперед из положения стоя.	1	
25	Строевые упражнения. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Измерение показателей физического развития.	1	
26	Строевые упражнения. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	
27	Вис стоя и лёжа. Строевые упражнения.	1	
28	Вис стоя и лёжа. Строевые упражнения.	1	
29	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подтягивание.	1	
30	Лазание по наклонной	1	

	скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.		
31	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лежа на животе.	1	
32	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перелезание через коня, бревно.	1	
33	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перелезание через коня, бревно.	1	
34	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1	
<i>Лыжная подготовка 13 часов.</i>			
35	Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Укладка лыж на снег. Закаливание. Правила проведения закаливающих процедур.	1	
36	Строевые упражнения с лыжами. Ступающий, скользящий шаг.	1	
37	Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок.	1	
38	Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	
39	Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом на склон. Спуски в основной стойке.	1	
40	Подъем ступающим шагом на склон. Спуски в основной стойке.	1	
41	Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции 1 км. в	1	

	среднем темпе. Представление о физических качествах.		
42	Спуски в основной стойке. Подъемы «ёлочкой».	1	
43	Подъемы «ёлочкой».	1	
44	Спуски в основной стойке. Подъемы «ёлочкой».	1	
45	Подвижные игры на учебном склоне	1	
46	Подвижные игры на учебном склоне	1	
47	Лыжные гонки на 1 км.	1	
<i>Подвижные игры с элементами волейбола 5 часов.</i>			
48	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Контрольный тест.	1	
49	Ловля и передача мяча на месте. Передачи мяча сверху.	1	
50	Передачи мяча сверху. (учет) Прием мяча снизу.	1	
51	Прием мяча снизу. (учет) Нижняя прямая подача.	1	
52	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. (учет)	1	
53	Подвижные игры		
<i>Подвижные игры с элементами футбола 5 часов.</i>			
54	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока	1	
55	Правила соревнований по футболу, мини-футболу. Стойки и передвижения игрока	1	
56	Удары по мячу ногой.	1	

	Подвижные игры.		
57	Остановка мяча ногой. Эстафеты.	1	
58	Удары, остановки, ведение мяча. (учет)	1	
<i>Легкая атлетика 10 часов</i>			
59	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики ИОТ № 9. Бег с ускорением 30 м. Представление о физических качествах.	1	
60	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	1	
61	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. Челночный бег.	1	
62	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	1	
63	Метание малого мяча в горизонтальную мишень 2х2 м. с расстояния 4-5 м.	1	
64	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м.	1	
65	Метание мяча на дальность отскока от пола и стены. Равномерный бег до 3 минут.	1	

66	Чередование ходьбы и бега. Контрольный тест.	1	
67	Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.	1	
68	Бег 1000 м.	1	

4. Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

На основании положения «О безотметочной системе и переводе обучающихся 1 классов» оценка знаний обучающихся во 2 классах в 1 полугодии используется качественная оценка успешности освоения образовательной программы, обучение является безотметочным, отметка по пятибалльной системе начинает применяться со 2 полугодия. Основными принципами безотметочного обучения являются:

- дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий;
- контроль и оценивание строятся на критериальной основе, выработанной совместно с обучающимися;

Функцией контроля и оценки является определение педагогом уровня обученности и личностного развития обучающихся. Безотметочный контроль и оценка предметных знаний и умений обучающихся предусматривают выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета учеником и не подразумевают сравнения его с другими детьми. С целью фиксации и систематизации результатов эти результаты заносятся в рабочий журнал учителя.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Характеристика цифровой оценки (отметки):

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, выполнении технических элементов в играх, и техники лыжных ходов. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контрольно –измерительные материалы для 2 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	6,0	6,7	7,0	6,2	6,7	7,0
2	Челночный бег	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3	Прыжок с места	145	130	120	135	120	100
4	Бег 1000 м.	Без учета времени					
5	Шестиминутный бег	1150	800	750	950	650	550
6	Наклон вперед из положения стоя	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами

		колен	пола	пола	колен	пола	пола
7	Подтягивание из виса лежа	14	8	5	13	8	5
8	Лыжные гонки на 1 км.	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется в конце учебного года по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	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 определенный период времени
Повышенный	4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Критерии оценивания к тесту

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (13 – 15)
Повышенный	4	75-94 % (10 – 12)
Базовый	3	51-74 % (8 - 9)
Пониженный	2	0-50 % (7 и менее)

Контрольный тест по физической культуре для 2 класса

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из 4 групп.

I. Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания с выбором нескольких правильных ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать несколько правильных вариантов из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующих букв в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

III. Задания, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка заданий.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

IV. Задания на перечисление. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления неправильного ответа на правильный допускаются.

Желаем успеха!

1. Пульс – это:

- А) частота дыхания за 1 минуту;
- Б) частота сердечных сокращений за 1 минуту;
- В) число приседаний за 30 сек.

2. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- А) лыжные гонки со стрельбой; Б) лыжное двоеборье; В) биатлон.

3. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

- А) ходьбу; Б) наклоны; В) бег на длинную дистанцию.

4. Где нельзя измерить пульс:

- А) в области шеи; Б) на запястье; В) около пупка.

5. Назовите начальный этап закаливания водой:

- А) обтирание; Б) обливание; В) плавание.

6. Как называется учебный предмет в школе?

- А) физкультура. Б) физическая подготовка; В) физическая культура.

7. Осанкой называется ...

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- В) привычная поза человека в вертикальном положении.

8. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её ...

- А) затылком, ягодицами, пятками;
- Б) лопатками, ягодицами, пятками;
- В) затылком, спиной, пятками;
- Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

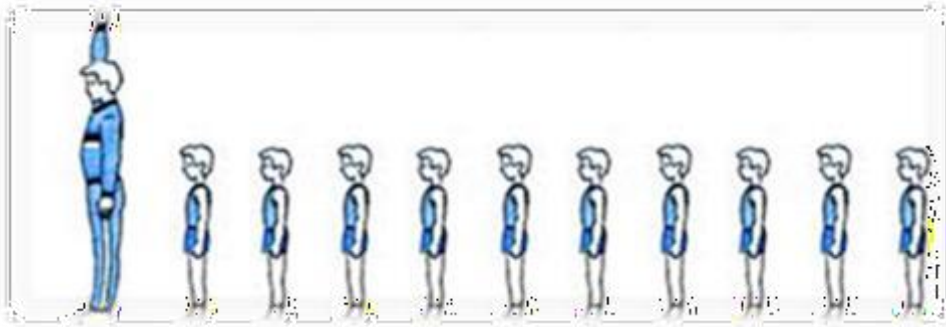
9. Что понимается под закаливанием?

- А) купание в холодной воде и хождение босиком;
- Б) приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- В) укрепление здоровья.

10. Назови основные части тела человека (не менее 8) _____

11. Что такое режим дня?

12. Как называется строй, в котором стоят ребята?



А - Шеренга Б - Колонна

13. Выберите несколько правильных ответов. Что относится к процедурам закаливания:

- А - питье холодной воды;
- Б - прогулка под дождем;
- В - обливание водой;
- Г - прохладный душ;
- Д - солнечные ванны;
- Е - держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж - выполнение физических упражнений.

14. Что такое физкультминутка?

- А – праздник
- Б - способ преодоления утомления
- В - время для общения с одноклассниками;

15. Какая обувь должна быть на уроке физической культуры?

- А - Кроссовки; В - Ботинки
- Б - Туфли; Г - Сланцы

Ответы контрольного теста 2 класса

1 – б

2 – В

3 – в

4 – в

5 – а

6 – в

7 – в

8 – г

9 – Б

10 – голова, грудь, туловище, живот, руки, ноги, шея,

спина

11 –

12 – Б

13 – В, Г, Д

14 – Б

15 - А

3. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 класса.

№ урока	Тема урока	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы
<i>Легкая атлетика 11 часов</i>			
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках по л/а. Зарождение олимпийских игр.	1	
2	Высокий старт. Значение утренней гимнастики.	1	Урок 13. бег на коротко дистанции. высокий старт - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Бег 30 м. (учет) Высокий старт.	1	Урок 13. бег на коротко дистанции. высокий старт - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Челночный бег 3х10 м. (учет) Прыжок в длину с места.	1	Урок 12. челночный бег - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Прыжок в длину с места. Правила контроля за нагрузкой по ЧСС.	1	Урок 10. прыжок в длину с места. прыжковые упражнения - Физическая

			культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Прыжок в длину с места. (учет) Подвижные игры	1	Урок 10. прыжок в длину с места. прыжковые упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1	
8	6-минутный бег. (учет) Прыжок в длину с разбега.	1	
9	Прыжок в длину с разбега. (учет) Метание малого мяча на дальность и в цель с места.	1	
10	Метание малого мяча на дальность с места. (учет)	1	
11	Бег на 1 км. (учет)	1	
<i>Подвижные игры с элементами баскетбола 11 часов</i>			
12	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр на основе баскетбола. Ведение мяча, броски в цель. Представление о физических качествах.	1	
13	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении. Броски в цель.	1	Урок 32. передвижение в баскетболе - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении.	1	

	Броски в цель.		
15	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте, шагом и бегом.	1	
16	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте,	1	
17	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте.	1	
18	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте.	1	
19	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления.	1	
20	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления.	1	
21	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди.	1	Урок 34. ведение баскетбольного мяча - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди.	1	Урок 36. учимся бросать в кольцо - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<i>Гимнастика 12 часов</i>			
23	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общее представление о	1	

	физической подготовке.		
24	2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост. Представление о физических упражнениях. Наклон вперед из положения стоя.	1	Урок 23. будем делать мост! - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	2-3 кувырка вперед. (учет) Стойка на лопатках. Мост.	1	Урок 21. кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат) - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений.	1	
27	Комбинация из разученных элементов. (учет)	1	
28	Вис стоя и лёжа. Строевые упражнения.	1	
29	Вис стоя и лёжа. (учет) Строевые упражнения.	1	
30	Вис на согнутых руках. (учет) Вис стоя и лежа.	1	
31	Подтягивание. (учет) Вис стоя и лежа.	1	
32	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба приставными шагами по бревну. (учет)	1	Урок 24. тренируем равновесие! - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

33	Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через коня, бревно.	1	
34	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке. Контрольный тест № 1.	1	
Лыжная подготовка 13 часов			
35	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1	
36	Скользкий шаг. Повороты на месте, вокруг пяток и носков лыж.	1	
37	Повороты на месте, вокруг пяток и носков лыж. (учет) Скользкий шаг.	1	
38	Попеременный двухшажный ход. (учет)	1	Урок 29. передвижения лыжника - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Спуски со склонов в низкой стойке; подъем «лесенкой». Игры и развлечения в зимнее время года.	1	
40	Спуски со склонов в низкой стойке; подъем «лесенкой». Игра на лыжах.	1	
41	Спуски со склонов в низкой стойке. (учет)	1	
42	Спуски, подъемы. Игры-эстафеты на склоне горы. Торможение «плугом».	1	
43	Подъемы «лесенкой» (учет) Торможение «плугом».	1	Урок 27. как подняться в горку?

			- Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Спуски, подъемы. Торможение «плугом».	1	
45	Спуски, подъемы. Передвижения на лыжах до 2 км.	1	
46	Лыжные гонки 1 км. (учет)	1	
47	Игры-эстафеты на лыжах.	1	
<i>Подвижные игры с элементами волейбола 6 часов.</i>			
48	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Контрольный тест.	1	
49	Ловля и передача мяча на месте. Передачи мяча сверху.	1	Урок 41. верхний прием передача мяча в паре, у стены - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Передачи мяча сверху. (учет) Прием мяча снизу.	1	Урок 42. нижний прием передача мяча в парах, у стены - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Прием мяча снизу. (учет) Нижняя прямая подача.	1	
52	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. (учет)	1	
53	Подвижная игра «Пионербол»	1	
<i>Подвижные игры с элементами футбола 5 часов.</i>			

54	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
55	Правила соревнований по футболу, мини-футболу. Стойки и передвижения игрока	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/
56	Удары по мячу ногой. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/
57	Остановка мяча ногой. Эстафеты.	1	
58	Удары, остановки, ведение мяча. (учет)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/
Легкая атлетика 10 часов			
59	Инструктаж по Т.Б. на уроках Ф.К. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 метров. Значение утренней гимнастики.	1	
60	Бег 30 м. (учет) Высокий старт.	1	
61	Челночный бег 3x10 м. (учет) Прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/
62	Прыжок в длину с места.(учет)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
63	Прыжок в длину с разбега.	1	
64	6-минутный бег.(учет) Прыжок в длину с разбега.	1	
65	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель с места.	1	
66	Метание малого мяча на дальность с места. (учет)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/
67	Бег на 1 км. (учет)	1	

68	Подвижные игры и эстафеты	1	
----	---------------------------	---	--

4. Критерии и нормы оценки умений и навыков обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки):

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

В 3 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, выполнении технических элементов в играх, и техники лыжных ходов. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по полугодю, по результатам тестирования по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	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 определенный период времени
Повышенный	4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и

		достаточному темпу прироста
Базовый	3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 %
Повышенный	4	75-94 %
Базовый	3	51-74 %
Пониженный	2	0-50 %

Контрольно – измерительные материалы для 3 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	5,8	6,3	7,0	6,3	6,5	7,0
2	Челночный бег	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
3	Прыжок в длину с места	175	150	120	160	140	110
4	Бег 1000 м.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
5	Шестиминутный бег	1200	1000	800	1000	900	600
6	Наклон вперед из положения стоя, см.	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться пальцами пола
7	Подтягивание из виса лежа (девочки) из виса (мальчики)	5	4	1	12	8	5
8	Лыжные гонки на 1 км.	8.00	8,30	9.00	8.30	9.00	9.30

Контрольный тест № 1 по физической культуре для 3 класса

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из 2 групп.

I. Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания с выбором нескольких правильных ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать несколько правильных вариантов из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующих букв в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления неправильного ответа на правильный допускаются.

Желаем успеха!

Контрольный тест № 1 по физической культуре

для 3 класса

Вопрос № 1

В каком городе зародились Олимпийские игры

- А) в Сочи
- Б) в Риме

В) в Олимпии

Г) в Москве

Вопрос № 2

Олимпийские игры бывают

А) летние и зимние

Б) осенние и весенние

В) весенние и летние

Г) осенние и зимние

Вопрос № 3

Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх

А) только свободные греки мужчины

Б) греки мужчины и женщины

В) все желающие

Вопрос № 4

Как звучит девиз Олимпийских игр

А) "Быстрее, выше, сильнее"

Б) "О, спорт! Ты - мир!";

В) "Будь всегда первым!"

Вопрос № 5

Деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей это...

А) спорт

Б) физическая культура

В) здоровый образ жизни

Г) постоянство внутренней среды

Вопрос № 6

Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?

А) сила

Б) выносливость

В) гибкость

Г) ловкость

Вопрос № 7

Что такое комплекс физических упражнений?

А) это упражнение выполняется в определенной последовательности, одно за другим

Б) это упражнение на 8 счетов

В) это упражнение на силу, ловкость, выносливость

Вопрос № 8

Как физические нагрузки влияют на частоту сердечных сокращений ?

А) увеличивается до 70 ударов

Б) увеличивается на 90 ударов

В) увеличивается от 90 до 140 ударов и выше

Вопрос № 9

Какие упражнения относятся к акробатике?

А) игра с мячом и без мяча

Б) кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове

В) опорный прыжок через козла

Вопрос № 10

Для чего нужна утренняя зарядка?

А) разбудить свой организм и получить хорошее настроение;

Б) проснуться и лечь снова;

В) поднять настроение

Г) разбудить организм и быть бодрым

Вопрос № 11

Какая одежда необходима для урока физической культуры.

А) спортивный костюм и кеды

Б) брюки и рубашка

В) платье и кроссовки

Г) шорты и босиком

Вопрос № 12

Для чего нужен режим дня?

- А) чтобы больше играть
- Б) правильно распределять время
- В) успеть помочь родителям
- Г) больше смотреть телевизор

Вопрос № 13

Какую семью можно назвать спортивной?

- А) катаются один раз в неделю на велосипеде
- Б) смотрят спортивные передачи по телевизору
- В) регулярно занимаются физическими упражнениями

Вопрос № 14

В каком году проводились Олимпийские Игры в нашей стране. Выбери два варианта.

- А) 1976 г
- Б) 1944г.
- В) 1980г.
- Г) 2014г.

Вопрос № 15

Как обезопасить себя от травматизма на уроке физкультуры? (Выбери несколько вариантов)

- А) приходить в спортивной форме
- Б) выполнять команды учителя
- В) соблюдать правила игры

Вопрос № 16

Что такое выносливость?

- А) способность переносить нагрузку короткое время
- Б) способность переносить нагрузку длительное время

Ответы контрольных тестов № 1 для 3 класса

Критерии оценивания к тесту № 1

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (14 – 16)

Повышенный	4	75-94 %	(11 – 13)
Базовый	3	51-74 %	(9 - 10)
Пониженный	2	0-50 %	(8 и менее баллов)

1 – В

2 – А

3 – А

4 – А

5 – Б

6 – Б

7 – А

8 – В

9 – Б

10 – Г

11 – А

12 – Б

13 – В

14 – В, Г

15 – А, Б, В

16 – Б

Контрольный тест №2 по физической культуре

для 3 класса

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из 3 групп.

I. Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания с выбором нескольких правильных ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать несколько правильных вариантов из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующих букв в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

III. Задания, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка заданий.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления неправильного ответа на правильный допускаются.

Желаем успеха!

Контрольный тест №2 по физической культуре

для 3 класса

1. Что понимается под закаливанием...?

- А) хождение босиком;
- Б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн;
- Г) купаться в реке.

2. В каком году возникли Олимпийские игры...

- А) в 776 году до нашей эры;

- Б) в 767 году до нашей эры;
В) в 786 году до нашей эры;
Г) в 777 году до нашей эры.

3. Олимпийский символ – пять переплетённых колец, состоит из...

- А) голубого, желтого, черного, зеленого и красного цветов;
Б) голубого, зеленого, фиолетового, черного и желтого цветов;
В) зеленого, серого, черного, желтого и красного.

4. Штрафной удар с 11 метров в футболе, называется?

- А) Буллит;
Б) Пенальти;
В) Штраф.

5. Какие физические качества развивали у своих детей народы древней Руси?

- А) внимательность, смелость, точность;
Б) сила, выносливость, ловкость;
В) решительность, терпеливость, настойчивость.

6. Сколько футболистов должно быть по правилам на поле в каждой команде?

- А) 11 игроков;
Б) 15 игроков;
В) 22 игрока.

7. Почему человеку нужно много двигаться? Выбери несколько вариантов.

- А) чтобы не болеть;
Б) узнавать много нового и интересного;
В) хорошо себя чувствовать;
Г) чтобы быть стройным.

8. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре воздуха...

- а) -4...-7 градусов;
б) -15...-20 градусов;
в) -20...-25 градусов .

9. Назови способы подъёма на склон на лыжах. Выбери несколько вариантов.

А) «лесенкой»;

Б) «елочкой»;

В) «плугом».

10. Как хранить лыжи в летнее время?

А) очистить от снега;

Б) поставить на распорку;

В) положить в чехол.

11. Как правильно носить лыжи в помещении, когда вы идете на урок?

А) на лыжах;

Б) носками вверх;

В) носками вперед.

12. Общеразвивающие упражнения это:

А) специальные упражнения, направленные на укрепление плечевого пояса;

Б) специальные упражнения, направленные на укрепление разных групп мышц рук, туловища, таза и ног;

В) специальные упражнения, направленные на укрепление рук и ног;

Г) специальные упражнения, направленные на укрепление туловища и таза.

13. Напиши правила безопасности при игре в подвижные и спортивные игры

14. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её ...

А) затылком, ягодицами, пятками;

Б) лопатками, ягодицами, пятками;

В) затылком, спиной, пятками;

Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

15. Выбери физические качества человека:

А) Доброта, терпение, жадность;

Б) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;

В) Скромность, аккуратность, верность;

Ответы контрольного теста № 2 для 3 класса

Критерии оценивания к тесту № 2

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (13 – 15)
Повышенный	4	75-94 % (10 – 12)
Базовый	3	51-74 % (8 - 9)
Пониженный	2	0-50 % (7 и менее баллов)

1 – Б

2 – А

3 – А

4 – Б

5 – Б

6 – А

7 – А, В, Г

8 – А

9 – А, Б

10 – Б

11 – Б

12 – Б

13 –

14 – Г

15 – Б

3. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 класса.

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Электронные учебно-методические материалы
<i>Легкая атлетика 11 часов</i>			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по Т Б на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения, команды. Подтягивание. (учет)	1	
2	Высокий старт. Прыжок в длину с места.	1	
3	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места. (учет)	1	
4	Бег 30, 60 метров на результат. (учет)	1	
5	Прыжки в длину с разбега. Шестиминутный бег. (учет)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/
6	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м. (учет)	1	
7	Прыжки в длину с разбега. (учет) Метание мяча.	1	
8	Метание мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
9	Метание мяча на точность и в цель. (учет)	1	
10	Метание мяча на дальность. (учет)	1	
11	Бег 1000 м. (учет)	1	https://resh.edu.ru/subject/less

Подвижные игры с элементами баскетбола 11**часов**

12	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте.	1	
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. (учет)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока. (учет)	1	
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. (учет) Ведение мяча.	1	
16	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой, левой рукой.	1	
17	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте (учет). Ведение мяча.	1	
18	Ловля и передача мячей в кругу. Ведение мяча.	1	
19	Ловля и передача мячей в кругу. Ведение мяча правой, левой рукой.	1	
20	Ловля и передача мячей в кругу. Ведение мяча правой, левой рукой (учет).	1	
21	Ловля и передача мячей в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/

22	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. (учет)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/
<i>Гимнастика 12 часов</i>			
23	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	
24	Строевые упражнения. Кувырки. Перекаты, стойка на лопатках. Наклон вперед из положения стоя.	1	
25	Строевые упражнения. Кувырки (учет) и перекаты, стойка на лопатках. Мост.	1	
26	Строевые упражнения. Комбинация по акробатике. Мост. (учет)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
27	Строевые упражнения. Комбинация по акробатике. (учет)	1	
28	Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги	1	
29	Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. (учет)	1	
30	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивание. (учет)	1	
31	Лазание по канату в три приема. Упражнения в равновесии.	1	
32	Опорный прыжок. Лазание по канату в три приема. (учет) Упражнения в равновесии.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
33	Опорный прыжок на горку	1	

	матов. Контрольный тест №1.		
34	Опорный прыжок. (учет)	1	
<i>Лыжная подготовка 13 часов.</i>			
35	Инструктаж по Т Б на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
36	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
37	Попеременный двухшажный ход. (учет)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
38	Одновременный двухшажный ход. (учет)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
39	Спуски со склонов в средней стойке. Подъем в гору полуелочкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/
40	Спуски со склонов в средней стойке. Подъем в гору полуелочкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
41	Преодоление ворот при спуске. Подъем в гору полуелочкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
42	Преодоление ворот при спуске. Подъем в гору полуелочкой.	1	
43	Торможение плугом	1	
44	Торможение плугом.(учет)	1	
45	Повороты переступанием в движении Игры и эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
46	Передвижения на лыжах в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. (учет)	1	
47	Лыжные гонки на 1 км.	1	

Подвижные игры с элементами волейбола 6 часов.

48	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте.	1	
49	Передачи мяча сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/
50	Передачи мяча сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/
51	Прием мяча снизу. (учет) Нижняя прямая подача.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/
52	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. (учет)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/
53	Подвижная игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/

Подвижные игры с элементами футбола 5 часов.

54	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/
55	Правила соревнований по футболу, мини-футболу. Стойки и передвижения игрока	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/
56	Удары по мячу ногой. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/
57	Остановка мяча ногой. Эстафеты.	1	
58	Удары, остановки, ведение мяча. (учет)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/

<i>Легкая атлетика 10 часов</i>			
59	Инструктаж по Т Б на уроках легкой атлетики ИОТ № 9. Строевые упражнения, команды.	1	
60	Высокий старт. Прыжок в длину с места.	1	
61	Прыжок в длину с места. (учет) Спринтерский бег.	1	
62	Бег 30, 60 метров. (учет)	1	
63	Прыжки в длину с разбега. Шестиминутный бег. (учет)	1	
64	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м. (учет)	1	
65	Прыжки в длину с разбега. (учет) Метание мяча.	1	
66	Метание мяча на дальность. (учет)	1	
67	Бег 1000 м. (учет)	1	
68	Подвижные игры Эстафетный бег	1	

4. Критерии и нормы оценки умений и навыков обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки):

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

В 4 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, выполнении технических элементов в играх, и техники лыжных ходов. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Контрольно – измерительные материалы для 4 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	5,0	5,5	6,0	5,2	5,7	6,0
2	Челночный бег	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
3	Прыжок в длину с места	185	140	130	170	140	120
4	Бег 1000 м.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
5	Шестиминутный бег	1250	900	850	1050	750	650
6	Наклон вперед из положения стоя, см.	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами рук пола	Коснуться пальцами рук пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами рук пола	Коснуться пальцами рук пола
7	Подтягивание из виса лежа (девочки), из виса (мальчики)	5	3	2	18	15	10
8	Лыжные гонки на 1 км.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9	Бег 60 м.	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
10	Прыжок в длину с разбега	300	260	220	260	220	180
11	Метание малого мяча на дальность	27	23	18	17	15	12

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по полугодю, по результатам тестирования по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	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 определенный период времени
Повышенный	4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 %
Повышенный	4	75-94 %
Базовый	3	51-74 %
Пониженный	2	0-50 %

Контрольная работа № 1

4 класс

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из 3 групп.

I. Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка заданий.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

III. Заданий на перечисление.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления неправильного ответа на правильный допускаются.

Желаем успеха!

Контрольная работа № 1

4 класс

1. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

2. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

3. В баскетболе запрещено:

- а) играть руками;
- б) играть ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

4. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

5. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

6. Как называется разминка во время уроков математики и русского языка?

- а) разминка
- б) пауза
- в) физкультминутка
- г) отдых

7. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

8. В какой спортивной игре нет вратаря?

- а) футбол, в) баскетбол
б) хоккей, г) водное поло

9. Сколько игроков играют в пионербол на одной стороне площадки?

- а) 5,
б) 10,
в) 6,
г) 7.

10. Что надо делать, чтобы быть сильным и не болеть?

- а) спать
б) делать зарядку
в) делать уроки
г) много есть

11. Сколько раз в неделю у вас уроков физкультуры?

- а) 5,
б) 1,
в) 2,
г) 3.

12. Для чего надо заниматься

физкультурой? _____

13. Перечислите основные органы дыхания

Ответы контрольной работы № 1

Критерии оценивания к тесту № 1

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения

Высокий	5	95-100 %	(11 – 13)
Повышенный	4	75-94 %	(9 – 10)
Базовый	3	51-74 %	(7 - 8)
Пониженный	2	0-50 %	(6 и менее баллов)

1 – В

2 – Г

3 – Б

4 – Б

5 – 4

6 – В

7 – А

8 – В

9 – В

10 – Б

11 – г

12 -

13 – Нос, трахея, легкие

Контрольная работа № 2

4 класс

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из 3 групп.

I. Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка заданий.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

III. Задания на перечисление.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

Контрольная работа № 2

4 класс

1. Какой из перечисленных видов относится к спортивной игре?

- а) Футбол,
- б) Салки,
- в) Прятки

2. Признаки, характерные для правильной осанки:

- а) развёрнутые плечи, ровная спина;
- б) опущенные плечи и голова.

3. Какими основными качествами должны обладать спортивная одежда и обувь на уроках физкультуры? (выбери один вариант)

- а) удобство и прочность;
- б) соответствие виду спорта.

4. Выносливость – это физическое качество человека длительное время выполнять заданную работу. Какое упражнение развивает это качество?

- а) длительный бег,
- б) прыжки в длину,
- в) метание

5. Физическая культура может превратить человека:

слабого в _____, трусливого в _____, больного в _____.

6. Допиши акробатические упражнения: кувырок,

7. _____ помогает полностью пробудить наш организм после сна.

8. Какой строй называется шеренгой, а какой колонной?

Строй по росту в затылок друг другу _____

Строй по росту плечом к плечу _____

9. В баскетболе мяч ведут _____, а в футболе _____.

10. Инструмент спортивного судьи:

а) свисток б) труба

11. Что стремятся установить спортсмены?

а) закон б) рекорд

12. Игра двух команд, цель которых – забить мяч в ворота соперников _____

13. Как определить скорость при беге и ходьбе на лыжах?

а) бег до финиша на перегонки

б) бег по измерению секундомера

в) бег на длинные дистанции до 5 минут

14. Перечислите пять основных органов чувств _____

15. Перечислите органы пищеварения _____

Ответы контрольной работы № 2

Критерии оценивания к тесту № 2

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (13 – 15)
Повышенный	4	75-94 % (10 – 12)
Базовый	3	51-74 % (8 - 9)
Пониженный	2	0-50 % (7 и менее баллов)

1 – А

2 – А

3 – А

4 – А

5 – Сильного, смелого, здорового

6 – Перекаты, стойки на лопатках, «мост»

7 – Зарядка

8 – Колонна, шеренга

9 – Рукой, ногой

10 – А

11 – Б

12 - Футбол, хоккей, гандбол

13 – Б

14 - Глаза, нос, уши, язык, кожа.

15 - Рот, пищевод, желудок, кишечник.

