

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Кузьмина В.В. Протокол № 1 от 30.08.2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ Кушнарь Л.В.</p>	<p>«Утверждено» Директор _____ Цой О.Е. Приказ № 265 от 30.08.2022 г.</p>
--	--	---



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 3 класса  
начального общего образования  
УМК «Планета Знаний»**

Кузьмина В. В.,  
учитель начальных классов,  
квалификационная категория: первая

2022-2023 учебный год

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС НОО (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»); ООП НОО МКОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова; с учетом примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15); в соответствии с Программой для общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета Знаний». М.: АСТ, «Астрель». 2011г., на основе авторской программы «Физическая культура» 3 класс, авторы: Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова, М.: АСТ, «Астрель». 2011г.

УМК «Планета Знаний». М.: АСТ, «Астрель». 2011г., на основе авторской программы по физической культуре, авторы Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова «Физическая культура» 3 класс. Учебник. М.: АСТ, «Астрель». 2017 г.

В третьем классе на изучение физической культуры отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели)

## Раздел I

### Планируемые результаты изучения предмета

#### ЛИЧНОСТНЫЕ

##### *У обучающихся будут сформированы:*

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

##### *Учащиеся получают возможность для формирования:*

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ

##### *Учащиеся научатся:*

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;

- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закалывания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультурминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условия

ми её реализации;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

### **Познавательные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. *Учащиеся получают возможность научиться:*
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

### **Коммуникативные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. *Учащиеся получают возможность научиться:*
- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

## Раздел II

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела:	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	22 часа
2	Гимнастика с основами акробатики	22 часа
3	Подвижные игры	24 часов
	<b>Итого:</b>	68 часов

#### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

#### **Лёгкая атлетика**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

### Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», « Передал-садись ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

## Раздел III

### Тематическое планирование

№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
<i>Лёгкая атлетика и подвижные игры (22 часа)</i>			
1	1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	<i>Знать и применять</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения-человека.
2	2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. <i>Выполнять</i> повороты в движении. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
3	3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической подготовки с развитием физических качеств. <i>Характеризовать</i> показатели физического развития. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
4	4	Передвижение по диагонали.	<i>Осваивать</i> технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. <i>Проявлять</i> качество координации движений. <i>Осваивать</i> двигательные действия в подвижной игре.
5	5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	<i>Выполнять</i> передвижение по диагонали. <i>Осваивать</i> технику ходьбы в разном темпе.
6-7	6,7	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	<i>Выполнять</i> ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений.
8	8	Челночный бег 3x10 м.	<i>Осваивать</i> технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. <i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.

<b>9-10</b>	9,10	Бег с изменением частоты и длины шагов.	<i>Выполнять</i> прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами
<b>11</b>	11	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	<i>Осваивать</i> технику бега с изменением частоты и длины шагов. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
<b>12-13</b>	12 13	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> технику прыжков на двух ногах через скакалку.
<b>14</b>	14	Равномерный медленный бег.	<i>Проявлять</i> выносливость во время бега. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре.
<b>15</b>	15	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	<i>Выполнять</i> и <i>составлять</i> комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки
<b>16-17</b>	16,17	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	<i>Осваивать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Попади в мяч».
<b>18</b>	18	Прыжок в высоту с прямого разбега.	<i>Выполнять</i> и <i>составлять</i> комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с прямого разбега.
<b>19</b>	19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с прямого разбега
<b>20</b>	20	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	<i>Осваивать</i> технику выполнения прыжков через скакалку. <i>Проявлять</i> качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений.
<b>21-22</b>	21,22	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	<i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча от груди. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в подвижной игре «Третий лишний».
<b>23</b>	23	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	<i>Осваивать</i> технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки.
<b>24</b>	24	Преодоление препятствий.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации при выполнении упражнений.
<b>25-26</b>	25,26	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
<b>27</b>	27	Бросок мяча одной рукой от плеча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
<b>28</b>	28	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.

29	29	Бросок мяча одной рукой от плеча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
30, 31, 32	30,31, 32	Подвижные игры.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
<b><i>Гимнастика с основами акробатики (22 часа).</i></b>			
33	1	Правила поведения на уроках гимнастики.	<i>Знать</i> и <i>применять</i> правила поведения на уроках гимнастики. <i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.
34	2	Кувырок вперёд.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
35	3	Кувырki вперёд.	<i>Совершенствовать</i> технику выполнения кувырок вперёд. <i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырок вперёд. <i>Описывать</i> технику выполнения гимнастических упражнений.
36-37	4,5	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	<i>Знать</i> и <i>применять</i> правила составления комплексов упражнений. <i>Проявлять</i> качество координации при выполнении кувырок вперёд.
38	6	Стойка на лопатках из упора присев.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовал</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> упражнения на развитие качества гибкости.
39	7	«Мост» из положения стоя.	<i>Осваивать</i> технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. <i>Проявлять</i> качество гибкости при выполнении гимнастических упражнений.
40	8	Вис, согнув ноги.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении «моста» из положения лёжа на спине. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
41-42	9,10	Комплекс ритмической гимнастики.	<i>Проявлять</i> силу при выполнении вися, согнув ноги. <i>Осваивать</i> технику выполнения упражнений ритмической гимнастики.
43-44	11,12	Перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	<i>Осваивать</i> технику выполнения перекаата назад в группировке с последующей опорой руками за головой. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении перекаата назад.
45	13	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении перекаата назад в группировке с последующей опорой руками за головой. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание игры «Гонка мячей по кругу».
46	14	Вис на согнутых руках.	<i>Осваивать</i> технику вися на согнутых руках. <i>Проявлять</i> силу при выполнении вися.
47-48	15, 16	Переползание по- пластунски.	<i>Осваивать</i> технику переползания по-пластунски.
49	17	Подтягивание из вися лёжа на низкой	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i>



		перекладине.	выносливость и силу при подтягивании.
<b>50</b>	18	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> выносливость и силу при подтягивании.
<b>51-52</b>	19,20	Комбинация из элементов акробатики.	<i>Совершенствовать</i> технику элементов акробатики. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении упражнений
<b>53-54</b>	21,22	Комбинация из элементов акробатики	<i>Совершенствовать</i> технику элементов акробатики. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении упражнений
<b>55-56</b>	23, 24	Полоса препятствий.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий.
<b>57-58</b>	25, 26	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
<b>59,60, 61, 62,63,64</b>	27,28, 29,30, 31,32	Подвижные игры.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
<b>Подвижные игры и лёгкая атлетика (24 часа).</b>			
<b>65</b>	1	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	<i>Иметь</i> представление о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений. <i>Измерять</i> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
<b>66</b>	2	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Вызов номеров».
<b>67</b>	3	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств	<i>Измерять</i> длину и массу тела, показатели физических качеств. <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
<b>68</b>	4	Бросок мяча одной рукой от плеча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
<b>69</b>	5	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
<b>50</b>	6	Бросок мяча одной рукой от плеча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
<b>51</b>	7	Подвижные игры.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
<b>52</b>	8	Смыкание приставными шагами в шеренге.	<i>Выполнять</i> ходьбу противходом. <i>Осваивать</i> умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
<b>53</b>	9	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в длину способом «согнув ноги».

			<i>Моделировать</i> комплекс упражнений на развитие координации.
<b>54</b>	10	Прыжки с высоты.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». <i>Осваивать</i> технику спрыгивания с препятствия.
<b>55</b>	11	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	<i>Проявлять</i> прыгучесть при выполнении прыжков. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.
<b>56</b>	12	Метание малого мяча на дальность.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча.
<b>57</b>	13	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	<i>Осваивать</i> технику бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. <i>Проявлять</i> качество силы при бросках набивного мяча.
<b>58</b>	14	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	<i>Иметь представление</i> о соревновательных упражнениях. <i>Применять навыки</i> эстафетного бега в игровой деятельности. <i>Описывать</i> технику прыжков через скакалку.
<b>59</b>	15	Ведение баскетбольного мяча.	<i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость во время бега.
<b>60</b>	16	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.
<b>61</b>	17	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	<i>Осваивать</i> технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.
<b>62</b>	18	Ведение футбольного мяча.	<i>Осваивать</i> технику ведения футбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость в беге.
<b>63</b>	19	Совершенствование элементов спортивных игр.	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр.
<b>64</b>	20	Бег на 30 м.	<i>Совершенствовать</i> технику бега на короткие дистанции. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.
<b>65</b>	21	Челночный бег 3x10 м.	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. <i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°.
<b>66</b>	22	Совершенствование элементов спортивных игр.	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.
<b>67</b>	23	Подвижные игры и эстафеты.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
<b>68</b>	24	Подвижные игры и эстафеты.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

## Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором уч-ся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Уч-ся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

#### **4. Уровень физической подготовленности учащихся.**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.**

Возраст	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Бег 1000 м (мин, с)						
8 лет	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
9 лет	5,16 и ниже	5,17-8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41-8,40	8,41 и выше
10 лет	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31-8,30	8,31 и выше
Челночный бег 3x10 м						
6 лет	10,2 и ниже	11,2-10,8	11,8 и выше	10,8 и ниже	11,6-11,0	12,1 и выше
7 лет	9,9 и ниже	10,8-10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и выше
8 лет	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7-10,1	11,2 и выше
9 лет	8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3-9,7	10,8 и выше
10 лет	8,6 и ниже	9,5-9,0	9,9 и выше	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше
Подтягивания (кол-во раз)			Бис (с)			
6 лет	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	4-9	3 и ниже
7 лет	4 и выше	2-3	1 и ниже	12 и выше	5-11	4 и ниже
8 лет	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
9 лет	6 и выше	3-5	2 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
10 лет	7 и выше	4-6	3 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						
6 лет	17 и выше	9-16	8 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
7 лет	18 и выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
8 лет	19 и выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
9 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
10 лет	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)						
6 лет	6 и выше	3-5	2 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
7 лет	7 и выше	4-6	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже

8 лет	8 и выше	4-7	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
9 лет	9 и выше	5-8	4 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
10 лет	10 и выше	5-9	4 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже