

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДРУГАЯ ШКОЛА»  
(ЧОУ «ДРУГАЯ ШКОЛА», г.Пермь)

РАССМОТРЕНО:  
Педагогический совет  
Протокол №  
от «\_\_»  
\_\_\_\_\_ 2023 года

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по УР  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор  
«Другая школа»  
О.Р. Никитина  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 3 класса  
на 2023-2024 учебный год**

Учитель физической культуры:  
Бурдин Дмитрий Валерьевич

Пермь, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 классов разработана на основе следующих документов:

- ✓ Утверждённого в 2012 г. федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012),
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ ФГОС основного общего образования

### Учебно-методический комплект:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### Задачи программы:

- ✓ Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- ✓ Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- ✓ Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. При работе с учащимися подготовительной группы учитываются ограничения, которые прописаны врачом в медицинских справках «о группе здоровья». Учащиеся специальной медицинской группы должны заниматься в отдельно созданной группе.

Программа обеспечивает достижение учащимися 3 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

### Личностные результаты:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Предметные результаты:**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.

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

Данное планирование предлагает вариант двухразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 3 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжные гонки.

В рабочей графе «основы знаний о физической культуре» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о истории физической культуры и Олимпийского движения, режиме дня, личной гигиене, организации и планировании самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах. Основы знаний о физической культуре планируется преподавать в процессе учебных занятий.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрен мониторинг основных качеств учащихся, основанный на нормах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного

программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т.д.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг

другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

**Примерный годовой план-график прохождения программного материала  
для учащихся 3 классов при трехразовых занятиях в неделю**

<b>/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Кол-во в год</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
		<b>недель</b>	<b>Количество недель в четверть</b>			
	<b>Учебные недели</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
		<b>Часов (уроков)</b>	<b>Количество часов (уроков) в четверть</b>			
	<b>Количество часов</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>
	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
.2	Спортивные игры (Баскетбол)	<b>14</b>	6	-	8	-
	Гимнастика с элементами	<b>16</b>	-	16	-	-

.3	акробатики					
.4	Легкая атлетика	<b>26</b>	10	-	-	16
.5	Лыжная подготовка	<b>12</b>	-	-	12	-
	Подвижные игры	<b>34</b>	8	8	10	8
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

**Календарно-тематическое планирование  
для учащихся 3 класса при 2-х разовых занятиях в неделю**

№ ур ка	Раздел программы	Основная направленность учебного материала	Название игр, игровые упражнения
<b>1 четверть</b>			
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ, техника выполнения высокого старта – С, Бег 30 м - С.	Салки на одной ноге Пустое место
<b>2</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	ОРУ специально-беговые, <b>бег 30 м с высокого старта – учет</b> , старт с опорой на одну руку – разучивание. Д.з. отжимания	Мячик кверху Одиннадцать
<b>3</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	Бег 300 м. - С, семенящий, прыжками с ноги на ногу, ускорения, старт из разного положения (сидя, лежа, из упора лежа)	Прыгуны и пятнашки Перебежки
<b>4</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	ОРУ специальные прыжковые, Бег 300 м. - У, Метание мяча, Д.з. прыжки на скакалке.	Сильные и ловкие
<b>5</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	Строевые упражнения на месте, ходьба в полу-приседе. в полном приседе. Метание мяча – С.	По расчету День и ночь
<b>6</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	Метание мяча – С. Медленный бег. Д.з. упражнения на растягивание (шпагат, полушпагат)	9 камушков
<b>7</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	ОРУ в парах на сопротивление, Метание мяча – У.	Сильный бросок
<b>8</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	Бег 1000 м. – У.	Салки на одной ноге Метко в цель
<b>9</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	Прыжок в длины с места - С. Д.з. приседания на одной ноге «пистолет»	Бегуны и пятнашки

10	Лёгкая атлетика	Прыжок в длины с места - У.	Догоняй-убегай
11	Спортивные игры (баскетбол)	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях по баскетболу. Передачи мяча в парах: передача от груди; передача от плеча; передача через пол -С.	Перебежка с выручкой
12	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи мяча на месте в парах - С.	Салки-стойки
13	Спортивные игры (баскетбол)	Развитие физических качеств, различные передачи мяча в парах- учет, ведение мяча в движении.	Мяч капитану Борьба за мяч
14	Спортивные игры (баскетбол)	Развитие физических качеств, ведение мяча змейкой и атака кольца - учет Развитие ловкости.	Мяч капитану Коршун, насадка и цыплята Салки
15	Спортивные игры (баскетбол)	Развитие физических качеств, ведение мяча змейкой и атака кольца - учет Развитие ловкости.	Не давай мяча водящему
16	Спортивные игры (баскетбол)	Развитие физических качеств, ведение мяча змейкой и атака кольца - учет Развитие ловкости.	Передал-садись Пятнашке мяча не давай Салки

#### 2 четверть

17	Гимнастика	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед - С. Развитие физических качеств, комплекс упражнений типа зарядки.	Быстрая команда Правильно применяй ход Круговая эстафета
18	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному дроблением и сведением, Развитие физических качеств, комплекс упражнений типа зарядки, Кувырок вперед - С., наклон вперед из положения стоя ногами на полу - учет	Прыжок и кувырок Смена мест Гимнастическая олимпиада
19	Гимнастика	Перестроения разведением и слиянием Кувырок вперед - У.	Фигуры Воробышки Не попадись Эстафеты с различными предметами
20	Гимнастика	Кувырок назад - С.	Перетягивание каната Фигуры Снайперы
21	Гимнастика	Кувырок назад - С.	Эстафета с кувырками Эстафета со скакалкой
22	Гимнастика	Кувырок назад - У.	Перетягивание Придумай сам
23	Гимнастика	Стойка на лопатках - Р.	Не дай обручу упасть
24	Гимнастика	Стойка на лопатках - С.	Прыжки с двумя скакалками Своевременный перехват
25	Гимнастика	Стойка на лопатках - С. Соревнование с элементами гимнастики	Прыжок и кувырок Борьба на бревне Дружные тройки
26	Гимнастика	Стойка на лопатках - У.	Сильные и ловкие Соблюдай равновесие Чехарда для мальчиков



27	Гимнастика	Упражнение "Мост" - Р. Прыжки на скакалке (за 25 сек кол-во раз) – учет,	Эстафета с элементами равновесия Борьба на бревне Ловля кузнечиков
28	Гимнастика	Упражнение "Мост" - С.	Искусные перемахи
29	Гимнастика	Упражнение "Мост" - С. подъем туловища из положения лежа на спине – учет.	Переправа на перекладине Не пропусти условный сигнал
30	Гимнастика	Упражнение "Мост" – У.	Переправа на перекладине Соблюдай равновесие Бег со скакалкой
31	Гимнастика	Соединение из 3-4 элементов - С. Наклон вперед из положения сидя - учет	Прыжки с двумя скакалками Своевременный перехват
32	Гимнастика	Соединение из 3-4 элементов - С.	Не дай обручу упасть
<b>3 четверть</b>			
33	Лыжная подготовка	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг - С. прохождение дистанции до 1 км.	Быстрый лыжник Лисий след Правильно применяй ход
34	Лыжная подготовка	Скользящий шаг - С.	Правильно применяй ход Лисий след Командная гонка
35	Лыжная подготовка	Скользящий шаг - С. прохождение дистанции до 1 км.	Командная гонка Снайперы Буксиры
36	Лыжная подготовка	Подъем в гору "лесенка" - С. прохождение дистанции до 2 км	Сильнее оттолкнись Кто быстрее Накат
37	Лыжная подготовка	Техника передвижений, Подъем в гору "лесенка" - С.	Быстрая команда Кто быстрее Правильно применяй ход
38	Лыжная подготовка	Техника передвижений, Подъем в гору "лесенка" - У.	Быстрая команда У кого прямее линия Спуск с метанием снежков
39	Лыжная подготовка	Техника передвижений, Спуск в основной стойке - С., прохождение дистанции до 2 км	Змейка По местам За мной
40	Лыжная подготовка	Техника передвижений Спуск в основной стойке - У, прохождение дистанции до 2 км	Маршевые салки Пятнашки на лыжах Накат
41	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход - Р. прохождение дистанции до 1 км	Подними предмет Соревнование по подвижным играм на снегу

42	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход - С.	Накат Подними предмет Маршевые салки Удержи равновесие
43	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход - С. прохождение дистанции до 2 км.	Встречные старты Эстафета «Ёлочкой» У кого прямее линия
44	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход - У. прохождение дистанции до 1 км.	Все – за ведущим Правильно применяй ход Командная гонка
45	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи мяча на месте в парах - С.	Салки в тройках Эстафета с ведением мяча Мяч капитану
46	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи мяча в движении в парах - Р.	Обойди мяч Мяч в корзину
47	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи мяча в движении в парах - С.	Салки с ведением по линиям Передал-садись
48	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи мяча в движении в парах - С.	Салки с ведением Пройди защиту
49	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи мяча в движении в парах - У.	Эстафеты с элементами баскетбола
50	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча змейкой, остановка прыжком - Р.	Буксиры Мяч капитану
51	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча змейкой, остановка прыжком - С.	Баскетбольный калейдоскоп Снайперы
52	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча змейкой, остановка прыжком - У.	
<b>4 четверть</b>			
53	Лёгкая атлетика	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега - С.	Скакуны Челнок
54	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с прямого разбега - У.	Вороны и воробы Кто самый ловкий Мяч над головой Поймай палку
55	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту способом "перешагивание" - Р.	Передачи капитану Мяч над сеткой Кто самый ловкий Вороны и воробы
56	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту способом "перешагивание" - С.	Мяч над сеткой Подай и попади Двумя мячами через сетку Скакуны

57	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту способом "перешагивание" - С.	Пионербол Скакуны Кузнечики
58	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту способом "перешагивание" - У.	Скакуны Челнок Не урони мяч Скакуны Пионербол
59	Лёгкая атлетика	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний, ОРУ с гимнастическими скакалками, челночный бег 3*10 - С	
60	Лёгкая атлетика	челночный бег 3*10 – У.	Прыгуны и пятнашки Лапта с перебежками
61	Лёгкая атлетика	Техника выполнения средний старт старта – С, Бег 30 м - С.	Подвижная цель Бегуны и пятнашки
62	Лёгкая атлетика	Средний старт - С. Бег 30 м - У.	Охрана перебежек Русская лапта
63	Лёгкая атлетика	Бег 300 м. - С.	Быстро по местам Подвижная цель
64	Лёгкая атлетика	Бег 300 м. - У.	Посадка картофеля
65	Лёгкая атлетика	ОРУ прыжковые, метание мяча на дальность	У кого дальше отскочит мяч Аисты Лапта с перебежками
66	Лёгкая атлетика	Метание мяча - С. эстафетный бег	Быстро по местам Посадка картофеля Прыгуны и пятнашки
67	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег, Метание мяча - У.	Быстро по местам Лапта с перебежками
68	Лёгкая атлетика	Бег 1000 м. - У.	Черные и белые

Третий час физической культуры отводится на изучение материала «Подвижные игры».

№	Название подвижной игры.
1.	Скакуны,
2.	Вороны и воробьи, Не урони мяч, Поймай палку
3.	Пионербол, Кузнечики
4.	Мяч над сеткой, Подай и попади
5.	Пионербол, Скакуны
6.	Скакуны, Не урони мяч, Пионербол
7.	Кто самый ловкий, Мяч над сеткой, Подай и попади

8.	Прыгуны и пятнашки
9.	Подвижная цель Бегуны и пятнашки
10.	Охрана перебежек
11.	Быстро по местам, Подвижная цель
12.	Посадка картофеля
13.	У кого дальше отскочит мяч, Аисты
14.	Быстро по местам, Посадка картофеля, Прыгуны и пятнашки
15.	Быстро по местам, Прыгуны и пятнашки
16.	Кто самый ловкий Мяч над головой, Поймай палку
17.	Передачи капитану, Мяч над сеткой
18.	Кто самый ловкий, Вороны и воробьи Скакуны
19.	Двумя мячами через сетку Скакуны, Соревнование по подвижным играм с мячом
20.	Пионербол, Кузнечики
21.	Подвижная цель, Бегуны и пятнашки
22.	Охрана перебежек
23.	Поймай палку, Кто самый ловкий Скакуны
24.	Кузнечики, Пионербол
25.	Вороны и воробьи, Не урони мяч, Поймай палку
26.	Кто самый ловкий, Вороны и воробьи Скакуны
27.	Быстро по местам, Подвижная цель
28.	Посадка картофеля
29.	У кого дальше отскочит мяч, Аисты
30.	Быстро по местам, Посадка картофеля, Прыгуны и пятнашки
31.	Быстро по местам, Удержи равновесие
32.	Кто самый ловкий, Мяч над головой, Поймай палку
33.	Накат, Подними предмет, Маршевые салки
34.	Встречные старты, У кого прямее линия

Учитель имеет право вносить коррективы в учебно-тематическое планирование программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры», преподавание теории.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю

необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

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 (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в	Не знание материала программы.

сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	ошибки.	знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
---	---------	--	--

## 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, комбинированный метод.

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

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

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

#### 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 определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лыжной подготовке, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

#### Список литературы

1. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. – М.: Изд. Дом МСП, 1998.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа «Физическое воспитание учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей». - Министерство образования РФ, 1993.

4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2011.

5. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».