

Приложение № 3 к основной образовательной
программе начального общего образования

Российская Федерация
Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Нижневартовский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Излучинская общеобразовательная средняя школа №2
с углубленным изучением отдельных предметов»

Согласовано
на заседании методического совета школы
председатель М.С. Столповских С.В. Столповских
протокол от 30.08.2023г. № 01

Утверждаю
Директор школы Т.Г. Африкян
Приказ от 30.08.2023г. № 369

Рассмотрено
на заседании МО учителей
спортивно-эстетического цикла
Руководитель МО
Р.Х. Мубаракшина Р.Х. Мубаракшина
Протокол от 30.08.2023г. № 01

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для реализации основной образовательной программы
начального общего образования
по физической культуре
для 3 - 4 классов

пгт Излучинск
2023/2024 учебный год

Пояснительная записка

Основной *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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявлении предрасположенности к определённому виду спорта, укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Согласно учебному плану школы всего на изучение физической культуры в 3-4 классах выделяется 136ч.: в 3 классе - 68ч. (2 часа в неделю, 34 учебные недели), в 4 классе - 68ч. (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

1. Планируемые результаты.

В результате изучения курса физической культуры **в 3 классе** обучающиеся **будут знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры и спорта, истории первых Олимпийских играх;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- о технологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину.

будут уметь:

- *выполнять разновидности ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.
- *выполнять разновидности бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3×5м, 3×10м, эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный бег. *Совершенствовать развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 15 до 20м (в 2 классе), Соревнования (до 60м).
- *выполнять разновидности прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см, с разбега 3-5 шагов с приземлением на обе ноги, через длинную неподвижную скакалку. Игры с прыжками с использованием скакалки.
- *выполнять разновидности метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние, на дальность. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 3-4 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).
- *в подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом, выполнять передачу на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в игры, комплексно воздействующих на организм ребёнка, "Борьба за мяч", "Перестрелка и др."

В результате изучения курса физической культуры в 4 классе обучающиеся

будут знать:

- об особенностях зарождения физической культуры и спорта, истории первых Олимпийских играх;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- о технологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину.

будут уметь:

- *выполнять разновидности ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.
- *выполнять разновидности бега, развитие скоростных и координационных способностей* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3×5м, 3×10м, эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный бег. *Совершенствовать развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 15 до 20м (в 2 классе), Соревнования (до 60м).
- *выполнять разновидности прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см, с разбега 3-5 шагов с приземлением на обе ноги, через длинную неподвижную скакалку. Игры с прыжками с использованием скакалки.
- *выполнять разновидности метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние, на дальность. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 3-4 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).
- *в подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом, выполнять передачу на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в игры, комплексно воздействующих на организм ребёнка, "Борьба за мяч", "Перестрелка и др."

2.Содержание курса физической культуры

3 класс

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви инвентаря.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз (в процессе урока).

Раздел 1. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы

Акробатические упражнения

Акробатические комбинации

Гимнастические упражнения прикладного характера

Раздел 2. Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения

Прыжковые упражнения

Броски

Метание

Раздел 3. Лыжная подготовка

Подводящие упражнения для лыжных ходов

Раздел 4. Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики

На материале легкой атлетики

На материале лыжной подготовки

Раздел 5. Подвижные игры с элементами баскетбола

Подготовительные и подводящие упражнения для игры баскетбол

4 класс

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка,

физкультминутки). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз в процессе урока).

Раздел 1. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы

Акробатические упражнения

Акробатические комбинации

Гимнастические упражнения прикладного характера

Раздел 2. Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения

Прыжковые упражнения

Броски

Метание

Раздел 3. Лыжная подготовка

Подводящие упражнения для лыжных ходов

Раздел 4. Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики

На материале легкой атлетики

На материале лыжной подготовки

Раздел 5. Подвижные игры с элементами баскетбола

Подготовительные и подводящие упражнения для игры баскетбол

3. Тематическое планирование

3 класс

Тематический блок Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты			
		Личностные	Метапредметные	Предметные	
				Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Гимнастика с основами акробатики (15 часов)	<i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты, стойка на лопатках; кувырки вперёд. <i>Акробатические комбинации.</i> Отдельные элементы комбинации. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, подтягивание в висе, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; умение анализировать свои достижения; умение работать по образцу, по алгоритму; умение воспринимать на слух и понимать информацию	Выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно)	Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств
Лёгкая атлетика (17 часов)	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); измерять	Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение

	<p>ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча на дальность и в вертикальную цель.</p>	<p>нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	<p>условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p>	<p>показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений</p>	
<p><i>Лыжная подготовка</i> (16 часов).</p>	<p>Передвижение на лыжах; скольжения, виды лыжных ходов: одновременный бесшажный, одновременный одношажный; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Температурный режим</p>	<p>Развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p>	<p>Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение</p>	<p>Передвигаться на лыжах; выполнять повороты, спуски, подъёмы; торможение Вести систематические наблюдения за динамикой показателей</p>	<p>Лыжным ходам: одновременному бесшажному, одновременному одношажному</p>

<p>Подвижные игры (12 часов)</p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; умение критически оценивать свою деятельность, факторы, повлиявшие на ее результативность</p>	<p>Умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности; умение осознавать ответственность за результаты совместной деятельности; умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами</p>	<p>Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p>Определять возможности для подвижных игр вне школы</p>
<p>Подвижные игры элементами баскетбола. (8 часов).</p>	<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча, передача и ловля мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола</p>	<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов</p>	<p>Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета</p>	<p>Выполнять игровые действия и упражнения с элементами баскетбола</p>	<p>Играть в баскетбол по упрощённым правилам</p>

4 класс

Тематический блок Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты			
		Личностные	Метапредметные	Предметные	
				Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Гимнастика с основами акробатики (15 часов)	<i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты, стойка на лопатках; кувырки вперёд. <i>Акробатические комбинации.</i> Отдельные элементы комбинации. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, подтягивание в висе, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; умение анализировать свои достижения; умение работать по образцу, по алгоритму; умение воспринимать на слух и понимать информацию	Выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно)	Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств
Лёгкая атлетика (17 часов)	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); измерять показатели	Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение

	<p>продвижением; в длину и высоту; прыжки со скакалкой. <i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча на дальность и в вертикальную цель.</p>	<p>нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	<p>реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p>	<p>физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений</p>	
<p>Лыжная подготовка (16 часов).</p>	<p>Передвижение на лыжах; скольжения, виды лыжных ходов: одновременный бесшажный, одновременный одношажный; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Температурный режим</p>	<p>Развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p>	<p>Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение</p>	<p>Передвигаться на лыжах; выполнять повороты, спуски, подъёмы; торможение Вести систематические наблюдения за динамикой показателей</p>	<p>Лыжным ходам: одновременному бесшажному, одновременному одношажному</p>

<p>Подвижные игры (12 часов)</p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; умение критически оценивать свою деятельность, факторы, повлиявшие на ее результативность</p>	<p>Умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности; умение осознавать ответственность за результаты совместной деятельности; умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами</p>	<p>Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p>Определять возможности для подвижных игр вне школы</p>
<p>Подвижные игры элементами баскетбола. (8 часов).</p>	<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча, передача и ловля мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола</p>	<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов</p>	<p>Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета</p>	<p>Выполнять игровые действия и упражнения с элементами баскетбола</p>	<p>Играть в баскетбол по упрощённым правилам</p>

Приложения к программе

Сведения о контроле

Таблица 1

№	Вид программного материала	Зачеты
1	Легкая атлетика	2
2	Подвижные игры	1
3	Гимнастика с элементами акробатики	2
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	2
5	Лыжная подготовка	1
	Итого	10

Таблица 2

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта,	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ 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. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

№	Виды домашнего задания	Источник	На каком уроке
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт	с.8-13	31-33
2	Современные Олимпийские игры	с.13-18	34-38
3	Что такое физическая культура	с.18-19	39-43
4	Твой организм	с.19-24	44-50
5	Сердце и кровеносные сосуды	с.33-35	9,75-77,82
6	Органы чувств	с.35-45	10-12
7	Личная гигиена	с.45-50	49,76,91
8	Закаливание	с.50-53	5,26
9	Мозг и нервная система	с.54-58	7,63-65
10	Органы дыхания	с.58-62	17,27
11	Органы пищеварения	с.62-66	18,28
12	Вода и питьевой режим	с.66-67	14,19
13	Тренировка ума и характера	с.68-74	20,85-88
14	Спортивная одежда и обувь	с.75-78	1,25
15	Самоконтроль	с.78-87	5,13,21,29
16	Первая помощь при травмах	с.87-90	1,4,15,16,29
17	Легкая атлетика	с.92-107	2,8
18	Гимнастика	с.107-128	33-54
19	Подвижные игры	с.128-136	22,23,30
20	Плавание	с.137-143	3,6,24,91,100
21	Льжная подготовка	с.143-150	56-80
22	Физические качества	с.151-160	81-90
23	Спортивный уголок	с.161-162	101
24	Физкультурная азбука	с.163-169	92-100