


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методической кафедры
Художественно - эстетического и
оздоровительного цикла
МБОУ СОШ № 3
От 30.08.2021г. № 2

секретарь МО Храмченкова Ю.Г
подпись

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Яценко Н.А..
подпись

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №3 _____

Приказ от 30.08.2021

№ 246

Подпись руководителя _____

И.А. Золотова

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 4Б класс

Учитель: **Чернобровкин Евгений Борисович**

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, примерной программы основного общего образования федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе МБОУ СОШ №3, базисного учебного плана, авторского тематического планирования учебного материала В.И.Ляха и требований к результатам общего образования.

Целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**.

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных жизнеобеспечивающих систем организма; улучшение осанки; профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию, успешному обучению;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

воспитание к дисциплинированности, доброжелательного отношения, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психологических процессов (мышления, памяти, логике и т.д. ...) в ходе двигательной деятельности.

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет. На его преподавание отводится 102 часа в год - 3 часа в неделю. На основании календарного учебного графика МБОУ СОШ №3 программа скорректирована на 96 часов. Темы уроков :Игра «Бездомный заяц» реализуется в уроке № 94, «Невод» в уроке №95, в уроке №96 «Волк во рву», эстафеты .

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов. Основная литература для учителя Лях В.И.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

Личностные:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре. На каждом уроке
Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

Закаливание организма (обтирание) Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Основы знаний о физической культуре

(Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол.

Гимнастика с основами акробатики 18ч

Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну).

Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу.

Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину.

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь.

Легкая атлетика 36 ч

Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Низкий старт. Прыжок в высоту (способом «перешагивание»). 1000м., 2000 без учёта времени.

Спортивные игры 24ч. Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Стойки и передвижения б/б. Ведение мяча на месте.

Ведение мяча с изменением направления.

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Подвижные игры 18ч.

Технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Лёгкая атлетика	17
1.2	Кроссовая подготовка	23
1.3	Подвижные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
	Итого:	100

Календарно-тематическое планирование

№ ур ок а	№ раздела и темы урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечан ие
				Планир.	Факт.	Причина корректир овки
		Легкая атлетика (12ч)				
1.	1.1	Т/б на уроках л/а. Основы знаний.	1	02.09.21		
2.	1.2	Спринтерский бег. Игры.	1	03.09.21		
3.	1.3	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места. Игры.	1	07.09.21		
4.	1.4	Прыжки в длину с места и разбега. Игры	1	09.09.21		
5.	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	10.09.21		
6.	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	14.09.21		
7.	1.7	Метание мяча. Игры.	1	16.09.21		

8.	1.8	Метание мяча. Игры.	1	17.09.21		
9.	1.9	Метание мяча. Игры.	1	21.09.21		
10.	1.10	Техника длительного бега. Игры.	1	23.09.21		
11.	1.11	Техника длительного бега. Игры.	1	24.09.21		
12.	1.12	Техника длительного бега. Игры.	1	28.09.21		
		Кроссовая подготовка (13ч)				
13.	2.1	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	30.09.21		
14.	2.2	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	01.10.21		
15.	2.3	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	05.10.21		
16.	2.4	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	07.10.21		
17.	2.5	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	08.10.21		
18.	2.6	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	12.10.21		
19.	2.7	Прыжки в высоту. Игры.	1	14.10.21		
20.	2.8	Прыжки в высоту. Игры.	1	15.10.21		
21.	2.9	Прыжки в высоту. Игры.	1	19.10.21		
22.	2.10	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	21.10.21		
23.	2.11	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	22.10.21		
24.	2.12	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	26.10.21		
25.	2.13	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	28.10.21		
		Подвижные игры(18ч)				
26.	3.1	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	29.10.21		
27.	3.2	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	09.11.21		
28.	3.3	Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1	11.11.21		
29.	3.4	Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1	12.11.21		
30.	3.5	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета	1	16.11.21		
31.	3.6	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета	1	18.11.21		
32.	3.7	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета. «Веревочка под ногами».	1	19.11.21		
33.	3.8	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета. «Веревочка под ногами».	1	23.11.21		
34.	3.9	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета	1	25.11.21		
35.	3.10	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета	1	26.11.21		
36.	3.11	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	1	30.11.21		
37.	3.12	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	1	02.12.21		
38.	3.13	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	1	03.12.21		
39.	3.14	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,	1	07.12.21		

		«Кузнечики»				
40.	3.15	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1	09.12.21		
41.	3.16	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1	10.12.21		
42.	3.17	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	14.12.21		
43.	3.18	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	16.12.21		
		Гимнастика(18ч)				
44.	4.1	Акробатика. Кувырок вперед и назад . Упражнения в равновесии . Инструктаж по ТБ.	1	17.12.21		
45.	4.2	Акробатика. Комбинация из элементов .Упражнения в равновесии. Игра «Что изменилось?»	1	21.12.21		
46.	4.3	Акробатика. Комбинация из элементов .Упражнения в равновесии. Игра «Что изменилось?»	1	23.12.21		
47.	4.4	Акробатика. Комбинация из элементов. Упражнения в равновесии. Игра «Точный поворот» «Прыжки через скакалку»	1	24.12.21		

48.	4.5	Акробатика. Комбинация из элементов. Упражнения в равновесии. Игра «Точный поворот»	1	28.12.21		
49.	4.6	Контроль комбинации из изученных элементов. Игра «Быстро по местам». «Пресс»	1	30.12.21		
50.	4.7	Вис завесом, вис на согнутых руках. Эстафеты	1	13.01.22		
51.	4.8	Вис завесом, вис на согнутых руках. Эстафеты .Игра «Посадка картофеля». «Многоскоки».	1	14.01.22		
52.	4.9	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися . Эстафеты	1	18.01.22		
53.	4.10	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися ,подтягивание в вися . Эстафеты. Игра « Не ошибись»	1	20.01.22		
54.	4.11	Тест подтягивание в вися. Игра «Три движения»	1	21.01.22		
55.	4.12	Контроль техники выполнения висов. Игра « Три движения»	1	25.01.22		

56.	4.13	Лазание, перелазание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч»	1	27.01.22		
57.	4.14	Лазание, перелазание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч»	1	28.01.22		
58.	4.15	Лазание по гимнастической стенке . Пере лазание через препятствия. Игра» Лисы и куры»	1	01.02.22		
59.	4.16	Опорный прыжок на горку матов. Игра «Веревочка под ногами»	1	03.02.22		
60.	4.17	Опорный прыжок на горку матов. Игра «Веревочка под ногами»	1	04.02.22		
61.	4.18	Контроль техники опорного прыжка на горку матов. Игра «Веревочка под ногами»	1	8.02.22		
		Подвижные игры на основе баскетбола(24ч)				
62.	5.1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	10.02.22		
63.	5.2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	11.02.22		
64.	5.3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча Игра «Гонка мячей по кругу».	1	15.02.22		
65.	5.4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча. Игра «Подвижная цель».	1	17.02.22		
66.	5.5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Подвижная цель»	1	18.02.22		
67	5.6	Контроль Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	22.02.22		
68.	5.7	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».		24.02.22		
69.	5.8	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	25.02.22		
70.	5.9	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	1	01.03.22		

71.	5.10	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	1	03.03.22		
72.	5.11	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча Игра в мини-баскетбол.	1	04.03.22		
73.	5.12	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча Игра в мини-баскетбол.	1	10.03.22		
74.	5.13	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол	1	11.03.22		
75.	5.14	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол	1	15.03.22		
76.	5.15	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	17.03.22		
77.	5.16	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	18.04.22		
78.	5.17	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	22.03.22		
79.	5.18	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	24.03.22		
80.	5.19	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	25.03.22		
81.	5.20	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами	1	07.04.22		
82.	5.21	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами	1	08.04.22		
83.	5.22	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	12.04.22		
84.	5.23	Контроль Бросок мяча в кольцо	1	14.04.22		
85.	5.24	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол	1			
		Кроссовая подготовка(10ч)		15.04.22		

86.	6.1	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1	19.04.22		
87.	6.2	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Салки на марше».	1	21.04.22		
88.	6.3	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Конники-спортсмены».	1	22.04.22		
89.	6.4	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Конники спортсмены».	1	26.04.22		
90.	6.5	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «День и ночь».	1	28.04.22		
91.	6.6	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «День и ночь».	1	29.04.22		
92.	6.7	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «На буксире». Развитие выносливости	1	03.05.22		
93.	6.8	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Через кочки и пенечки».	1	5.05.22		
94.	6.9	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы, Игра «Через кочки и пенечки».	1	6.05.22		
95.	6.10	Контроль Кросс (1.5 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1	12.05.22		
		Легкая атлетика(5ч)				
96.	7.1	Тест Бег (30,). Встречная эстафета. Сгибание рук в упоре лежа Игра «Кот и мыши».	1	13.05.22		
97.	7.2	Тест Прыжок в длину с места Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	17.05.22		
98.	7.3	Контроль Бег на скорость(60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц»	1	19.05.22		
99.	7.4	Челночный бег. Круговая эстафета. Игра «Невод» «Волк во рву».	1	20.05.22		
100.	7.5	Челночный бег. Круговая эстафета. Игра «Невод» «Волк во рву».	1	24.05.22		
		Итого: 100 ч.				

Учитывая выходные и праздничные дни _____ часов.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ 1-4 КЛАСС:

Контроль и оценка успеваемости по предмету «Физическая культура»

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественный

показатель успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно-силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета:- предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

1 класс оценивается вербально.

2-4 классы:

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. **Метод опроса** применяется в устной и письменной. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. **Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. **Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.** Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - упражнение не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. **Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. **Вызов как метод оценки** используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. **Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. **Суть комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять **индивидуально, и фронтально**, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.** При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При **оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3»** учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая

оценка по физической культуре. **Оценка каждого ученика по физической культуре** выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

Оценка «4» - допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

Оценка «2» - упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

Оценка «1» отказ от выполнения задания.

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.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в

показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях**, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе А**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе Б**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала. **Контролем за выполнением домашнего задания** является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ

Кл.	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
2кл. .	Бег 30м	5,8	6,6	7,2	5,6	6,4	7,0
2кл. .	БЕГ 1000 М	Без учета времени					
2 кл.	Прыжок в длину с	140	120	100	150	130	110

	места						
2кл •	Челночный бег 3x10м	9,7	10,7	11,2	9,1	10,0	10,4
2кл •	Метание мяча	20	16	12	26	22	18
2кл •	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	13	10	8	16	13	10
2кл •	Подтягивание в висе, раз (мал)				5	3	2
2кл •	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	6	4	10	8	6
2кл •	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	16	13	10	18	15	12
2кл •	Прыжки через скакалку за 1 мин	50	40	15	40	20	10
2кл •	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладони пола	Коснуться пальца пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладони пола	Коснуться пальцами пола

Примечание: 1 класс оценивается вербально.

№п\п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 – 4 КЛАССОВ

№ п\п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

		деятельности.		
--	--	---------------	--	--

1. Назначение КИМов по физической культуре

Контрольное тестирование проводится в рамках промежуточной аттестации с целью определения уровня освоения обучающимися 4-х классов содержание предмета физическая культура в соответствии с требованиями ФГОС.

Промежуточная аттестация составлена на основе авторской программы к линии учебников, входящих в федеральный перечень УМК, допущенных Минобразования и науки РФ - В.И. Лях - М.: Просвещение, 2011.

2. Форма промежуточной аттестационной работы – теоретическая часть – тестовая работа, практическая часть – сдача нормативов.

3. **Время выполнения: проводится в два этапа:** на выполнение тестовой работы (теоретическая часть) отводится 45 минут, 45 минут – сдача нормативов.

Содержание и структура диагностической работы

Комплект КИМ содержит 2 варианта (тестовая работа)

Каждый вариант состоит из 12 заданий: 7 заданий с выбором одного верного ответа из четырёх предложенных, 3 задания с кратким ответом, 2 задания на установление соответствия между различными объектами.

В каждом варианте представлены как задания базового уровня сложности, так и задания повышенного уровня сложности (до 20% заданий).

Содержание КИМ охватывает учебный материал по физической культуре, изученный в 4 классе.

Распределение заданий по основным содержательным блокам учебного курса представлено в таблице (теоретическая часть)

№ п/п	Элементы содержания	Число заданий в варианте
1.	История ФК	2
2.	Физическое совершенствование	5
3.	Основные понятия ФК	4

4.	Играем все	1
	Всего	12

Проверяемые умения представлены в таблице.

№ п/п Проверяемые умения

Предметные

1. Знания об истории древних Олимпийских игр, символики и ритуалов Олимпийских игр
2. Знания об основных, технических действиях и приёмах игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
3. Знания об основных, технических действиях и приёмах на занятиях легкой атлетикой, игрой в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
4. Умение определять базовые понятия и термины физической культуры
5. Умение анализировать, сопоставлять и ориентироваться в физических качествах, а так же в физических действиях, объектах и размерах
6. Умение различать и дать характеристику спортивному инвентарю, виду спорта, подвижной или спортивной игре

Метапредметные

7. технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
8. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

Практическая часть

		Обаллов	1 балл (3) Б	2 балла (4) Б	3 балла (5) Б	4балла П
Бег 30 м	М	7.0	6.9 – 6.8	6.7 – 6.0	5.9	5.8
	Д	7.3	7.1 – 7.2	6.9 – 6.1	6.0	5.9
Прыжок	М	128	130 – 139	140 – 159	160	162
	Д	120	126 – 129	130 – 149	150	152
Пресс	М	17	18 – 19	20 – 24	25	27
	Д	15	16 – 17	18 – 19	20	22
Бег 800 м 600 м	М	4.52	4.50 – 4.21	4.20 – 3.52	3.50	3.45
	Д	4.18	4.20 – 3.52	3.50 – 3.22	3.20	3.18

Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом.

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичные баллы	0–15	16-21	22-26	27-31

В процентном соотношении

Отметка «5» — более 85% правильных ответов;

Отметка «4» — от 70 до 84% правильных ответов;

Отметка «3» — от 50 до 69% правильных ответов;

Отметка «2» — менее 50% правильных ответов

Контрольное тестирование по физической культуре

I вариант

1. Какого цвета олимпийский флаг?

- А) красный с эмблемой олимпиады.
- Б) белый, синий, красный.
- В) белый с эмблемой олимпиады
- Г) коричневый, в синий горох.

2. Как правильно звучит девиз Олимпийских игр?

- А) «Спорт, спорт, спорт!»
- Б) «О спорт! Ты – мир»
- В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- Г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

3. К спортивным играм относится:

- А) игра «перестрелка», «вышибалы»
- Б) игра баскетбол, волейбол, футбол
- В) игра «боулинг», «третий лишний»
- Г) «удочка», «щука и караси»

4. Игра в Баскетбол это –

- А) через сетку ногами.
- Б) игра на два кольца.
- В) руками ногами через сетку.
- Г) игра в бассейне.

5. К лёгкой атлетике относится

- А) занятие с гирями, штангами
- Б) прыжки в высоту и в воду
- В) бег, прыжки, метание
- Г) занятие с баскетбольным и волейбольным мячом.

6. Строевые упражнения это -

- А) попеременный двухшажный ход
- Б) низкий старт
- В) повороты на месте, перестроения.
- Г) верхние подачи.

7. Бег на короткие дистанции это -

- А) 200м и 400 м

- Б) 30 м и 60м
- В) 800 м и 1000м
- Г) 1500 м и 2000м

8. Напишите основные физические качества человека ...

1. _____ 2. _____ 3. _____
 4. _____ 5. _____

9. Как называется вид спорта, в котором спортсмен спускается лёжа на плоских санях, по специальной трассе?

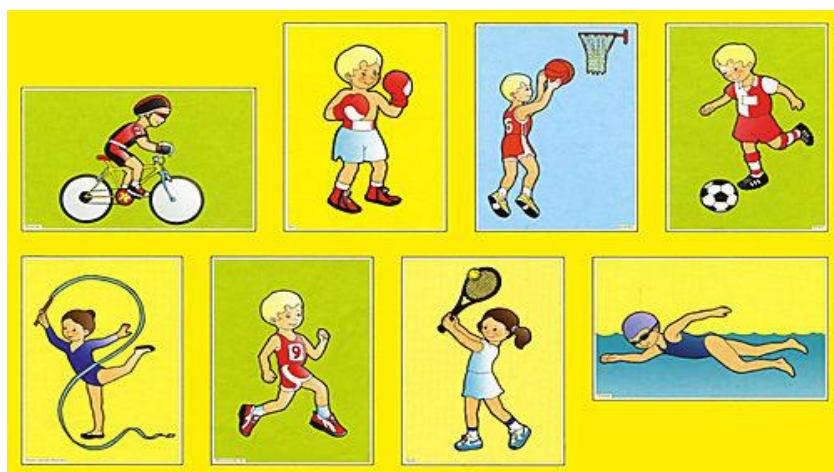
10. Установите соответствие между физическим качеством и физическим действием.

- | | |
|-------------------|--------|
| Скорость | Прыжки |
| Скоростно-силовые | Кросс |
| Выносливость | Спринт |

11. Установи соответствие между объектами и размерами.

- | | |
|------------|------------------------------|
| 1 метр | высота сетки |
| 9,5 метров | выступ антенны над площадкой |
| 2.42 метра | длина сетки. |

12. Напиши по картинкам название вида спорта.



1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____

II вариант

1. Страна зимних Олимпийских игр в 2014 году?

- А) Россия
- Б) Англия
- В) Румыния
- Г) Латвия

2. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?

- А) 1980г.
- Б) 1990 г.
- В) 2000г.
- Г) 2010г.

3. К подвижным играм относится:

- А) баскетбол.
- Б) волейбол.
- В) удочка.
- Г) гандбол.

4. Игра в Волейбол это –

- А) игра на два кольца
- Б) игра в бассейне.
- В) игра через сетку.
- Г) игра на улице.

5. К лёгкой атлетике относится

- А) бег, прыжки, метание.
- Б) прыжки в высоту и в воду.
- В) занятие с гирями, штангами
- Г) занятие с баскетбольным и волейбольным мячом.

6. Какие бывают строевые команды?

- А) Класс! Равняйся! Смирно!
- Б) Класс! Равняйся! Беги!
- В) Ученики! Вольно! Смирно!
- Г) Дети, можно погулять!

7. Бег на длинные дистанции это -

- А) 30 м и 60 м
- Б) 15 м и 20 м
- В) 100 м и 200 м

Г) 1500 м и 2000 м

8. Напишите основные физические качества человека ...

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

9. Как называется один из стилей плавания, который считается самым быстрым?

10. Установите соответствие между физическим качеством и физическим действием.

Скорость

Метание

Скоростно-силовые

Марафон

Выносливость

Спринт

11. Установи соответствие между объектами и размерами.

1метр

высота сетки

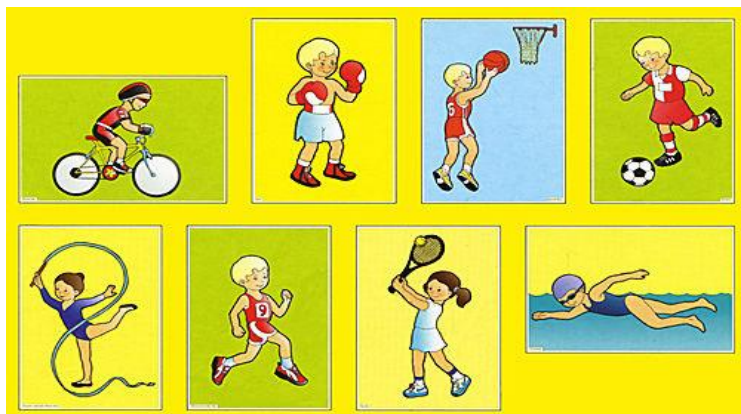
9,5 метров

выступ антенны над площадкой

2.42 метра

длина сетки.

12. Напиши по картинкам название вида спорта.



1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____

Ответы для заданий с кратким ответом и с выбором ответа. (теоретическая часть)

Б – базовый уровень, П – повышенный уровень

Номер задания	Ответы	1 вариант		2 вариант		Балл
1.	Б	В) белый с эмблемой олимпиады		А)Россия		16
2.	Б	В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»		А) 1980г.		16
3.	Б	Б) игра баскетбол, волейбол, футбол		В) удочка		16
4.	Б	Б) игра на два кольца		В) игра через сетку		16
5.	Б	В) бег, прыжки, метание		А) бег, прыжки, метание		16
6.	Б	В) повороты на месте, перестроения		А) Класс! Равняйся! Смирно!		16
7.	Б	Б) 30 м и 60м		Г) 1500 м и 2000 м		16
8.	Б	Быстрота, сила, выносливость, ловкость гибкость		Быстрота, сила, выносливость, ловкость гибкость		16
9.	Б	Саный спорт		Кроль		16
10.	П	Скорость – спринт Скоростно-силовые- прыжки Выносливость – кросс		Скорость – спринт Скоростно-силовые- метание Выносливость – марафон		26
11	П	1м–высота антенны над площадкой 9,5 м-длина сетки 2,42м-высота сетки		1м–высота антенны над площадкой 9,5 м-длина сетки 2,42м-высота сетки		26
12	П	Велоспорт, бокс, баскетбол, футбол, художественная гимнастика, легкая атлетика, теннис, плавание. 2балла – написаны все виды спорта 1 балл – написано более 50% названий видов спорта 0 баллов – менее 50 %		Велоспорт, бокс, баскетбол, футбол, художественная гимнастика, легкая атлетика, теннис, плавание. 2балла – написаны все виды спорта 1 балл – написано более 50% названий видов спорта 0 баллов – менее 50 %		26

Всего максимально

156

Практическая часть

	0баллов	1 балл (3)	2 балла (4)	3 балла (5)	4балла
--	---------	------------	-------------	-------------	--------

			Б	Б	Б	П
Бег 30 м	М	7.0	6.9 – 6.8	6.7 – 6.0	5.9	5.8
	Д	7.3	7.1 – 7.2	6.9 – 6.1	6.0	5.9
Прыжок	М	128	130 – 139	140 – 159	160	162
	Д	120	126 – 129	130 – 149	150	152
Пресс	М	17	18 – 19	20 – 24	25	27
	Д	15	16 – 17	18 – 19	20	22
Бег 800 м	М	4.52	4.50 – 4.21	4.20 – 3.52	3.50	3.45
600 м	Д	4.18	4.20 – 3.52	3.50 – 3.22	3.20	3.18
Всего максимально						12 баллов

Прошнуровано и скреплено печатью
листов 19



директор МБОУ СОШ № 3
Золотова И.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023