МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6"

Г. ЮЖНО-САХАЛИНСКА

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**Ди ДиДиректор МАОУ СОШ № 6  Ю.Н.Грицай Приказ № \_\_\_\_\_-ОД от \_\_\_.09.2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

**НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Составитель:**Королева Елена Сергеевна Учитель физической культуры  |

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА** на заседании методического объединения учителей ФКна рУРуководитель МО ФК:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)Протокол №\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г. | **ПРОВЕРЕНО**Зам. директора по УВР:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г. |

г. Южно-Сахалинск – 2021 г.

**Пояснительная записка**

Учебный предмет **«Физическая культура»** является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576).

**Предметом обучения физической культуре в начальной школе** является двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на формирование целостной личности в единстве ее психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

**Целью школьного физического воспитания** является развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

**Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура»** направлен на решение следующих основных **задач:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

-содействие развитию психомоторных функций; формирование морально–волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

-обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

 - развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 часов, из них в 1 классе 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры. Введение дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений…», на уроки физической культуры в 1 классе выделяется 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы
в 1 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество часов |
| 1. | Знания о физической культуре | 8 |
| 2. | Легкая атлетика | 36 |
| 3. | Гимнастика  | 17 |
| 4. | Подвижные игры | 38 |
| Итого | 99 |
| Количество уроков в неделю | 3 |
| Количество учебных недель | 33 |

Примерное распределение учебного времени по разделам программы

во 2 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество часов |
| 1. | Знания о физической культуре | 6 |
| 2. | Легкая атлетика | 38 |
| 3. | Гимнастика  | 20 |
| 5. | Подвижные и спортивные игры | 38 |
| Итого | 102 |
| Количество уроков в неделю | 3 |
| Количество учебных недель | 33 |

Примерное распределение учебного времени по разделам программы
в 3 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество часов |
| 1. | Знания о физической культуре | 4 |
| 2. | Легкая атлетика | 33 |
| 3. | Гимнастика  | 17 |
| 4. | Лыжные гонки | 18 |
| 5. | Подвижные игры | 30 |
| Итого | 102 |
| Количество уроков в неделю | 3 |
| Количество учебных недель | 33 |

Примерное распределение учебного времени по разделам программы
в 4 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество часов |
| 1. | Знания о физической культуре | 6 |
| 2. | Легкая атлетика | 30 |
| 3. | Гимнастика  | 17 |
| 4. | Лыжные гонки | 19 |
| 5. | Подвижные и спортивные игры | 30 |
| Итого | 102 |
| Количество уроков в неделю | 3 |
| Количество учебных недель | 33 |

**Содержание учебного материала**

1 класс

**Знания о физической культуре.** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; сто такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое утренняя гигиеническая гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка, закаливание.

**Способы физкультурной деятельности.** Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колону; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, лазать и перелезать по гимнастической стенке; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так на точность; технике прыжка в длину с места;прыжок в длину назад; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжные гонки.*Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы чрез сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь», «Охотники, волки, елки», «Вороной конь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

**Знания о физической культуре.** Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.

**Способы физкультурной деятельности.** Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

*Гимнастика с элементами акробатики.*Строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

*Легкая атлетика.* Техника высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10 м, беговыеупражнения, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

*Лыжные гонки.*Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный лыжный ход. Спуски в основной стойке.Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».

*Подвижные игры.*Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Правила техники безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарем. «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Салки с кружочками», «Салки с мячами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Дождь и солнце», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы чрез сетку», «Собачка», «Береги предмет», «Земля, вода, воздух», «Охотники, волки, елки», «Воробьи – вороны», «Антивышибалы», «Четыре мяча», «Вороной конь», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

**Знания о физической культуре.** Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол.

**Способы физкультурной деятельности.** Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игр в волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время занятий физическими упражнениями. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

*Гимнастика с элементами акробатики.*Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминку в движении, на месте, с мешочками, с лентами, с мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с мешочками, на гимнастической скамейке, на матах, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять мост, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча.

*Легкая атлетика.* Техника высокого старта, техника метания мяча на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, бег 60 м на скорость, выполнять челночный бег 3х10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий, эстафетный бег.

*Лыжные гонки.*Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход, чередование одновременного одношажного с попеременным двухшажным.Спуски в основной стойке.Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».Поворот полуплугом и переступанием.

*Подвижные и спортивные игры.* Давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч в игру, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участие в эстафетах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами, игра в подвижные игры: «Ловишка», «Колдунчики», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки», «Салки – дай руку», «Салки с мячом», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Светофор», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Дождь и солнце», «Кто водящий?», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка защитница», «Горячая линия», «Бездомный заяц», «Шмель», «Болото», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы чрез сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов номеров», «Хвостики», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», «Вороной конь», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

4 класс

**Знания о физической культуре.** Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча, баскетбола, волейбола и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила соревнований в различных видах спорта, правила обгона на беговой дорожке.

**Способы физкультурной деятельности.** Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических комбинаций из разученных упражнений. Проведение спортивных игр по упрощённым правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

*Гимнастика с элементами акробатики.* Выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, прохождение станций круговой тренировки, подъем туловища за 30 сек, лазать по гимнастической стенке, лазание по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно в тройках, крутить обруч, выполнять разминки на месте, бегом в движении, с мешочками, гимнастическими палками, малыми и средними мячами, набивными мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

*Легкая атлетика.* Пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать малый мяч на дальность и точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

*Лыжные гонки.*Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход,одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход, чередованиеодновременного одношажного, одновременного двушажного с попеременным двушажным лыжным ходом.Спуски в основной стойке.Подъем ёлочкой. Торможение «плугом».Поворот полуплугом и переступанием.

*Подвижные и спортивные игры.* Выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с предметами», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Прерванные пятнашки», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Светофор», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Кто водящий?», «Борьба за мяч», «Пятнашки в квадрате», «Хвостики», «Командные хвостики», «Вызов номеров», «Вороной конь», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

**Результаты изучения учебного предмета**

***Предметные результаты***

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физической нагрузки, данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***Личностные результаты***

* Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты***

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Структура курса**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | Скорость | Бег 30 м, сек | 7 | 5,6 и менее | 7,3-6,2 | 7,5 и более | 5,8 и менее | 7,5-6,4 | 7,6 и более |
| 8 | 5,4 | 7,0-6,0 | 7,1 | 5,6 | 7,2-6,2 | 7,3 |
| 9 | 5,1 | 6,7-5,7 | 6,8 | 5,3 | 6,9-6,0 | 7,0 |
| 10 | 5,1 | 6,5-5,6 | 6,6 | 5,2 | 6,5-5,6 | 6,6 |
| 2 | Координация движений | Челночный бег 3х10 м, сек | 7 | 9,9 и менее | 10,8-10,3 | 11,2 и более | 10,2 и менее | 11,3-10,6 | 11,7 и более |
| 8 | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 | 9,7 | 10,7-10,1 | 11,2 |
| 9 | 8,8 | 9,9-9,3 | 10,2 | 9,3 | 10,3-9,7 | 10,8 |
| 10 | 8,6 | 9,5-9,0 | 9,9 | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 155 и более | 115-135 | 100 и менее | 150 и более | 110-130 | 85 и менее |
| 8 | 165 | 125-145 | 110 | 155 | 125-140 | 90 |
| 9 | 175 | 130-150 | 120 | 160 | 135-150 | 110 |
| 10 | 185 | 140-160 | 130 | 170 | 140-155 | 120 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 | 1100 и более | 750-900 | 700 и менее | 900 и более | 600-800 | 500 и менее |
| 8 | 1150 | 800-950 | 750 | 950 | 650-850 | 550 |
| 9 | 120 | 850-1000 | 800 | 1000 | 700-900 | 600 |
| 10 | 1250 | 900-1050 | 850 | 1050 | 750-950 | 650 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 9 и более | 3-5 | 1 | 12,5 | 6-9 | 2 и менее |
| 8 | 7,5 | 3-5 | 1 | 11,5 | 5-8 | 2 |
| 9 | 7,5 | 3-5 | 1 | 13,0 | 6-9 | 2 |
| 10 | 8,5 | 4-6 | 2 | 14,0 | 7-10 | 3 |
| 6 | Сила | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д) | 7 | 4 и более | 2-3 | 1 | 12 и более | 4-8 | 2 и менее |
| 8 | 4 | 2-3 | 1 | 14 | 6-10 | 3 |
| 9 | 5 | 3-4 | 1 | 16 | 7-11 | 3 |
| 10 | 5 | 3-4 | 1 | 18 | 8-13 | 4 |

**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 ошибками в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении, старте, отталкивании и т.п.

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 1-4 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.