Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Степановская средняя общеобразовательная школа»

Верхнекетского района Томской области

УТВЕРЖДАЮ

директор

МБОУ «Степановская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Андреев

Приказ от 30.08 2018г. № 121/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

3 класс

Количество часов - 102

Учитель Мирошкин Тимофей Александрович

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 3 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
* Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
* Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
* Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
* Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального  государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**УМК: «**Школа России**»**

 Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: Просвещение 2012г.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, на 3 часа в неделю.

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

* 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;
  + 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 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.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество часов | Содержание | Планируемые результаты  обучения |
| 1 | *Знания о физической культуре* | 4 | 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; | ***Личностными результатами***освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  ***Метапредметными результатами***освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  ***Предметными результатами***освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; |
| 2 | *Гимнастика с элементами акроба­тики* | 29 | 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, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на пе­рекладине, вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, ска­калками, обручами, резиновыми кольцами, 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; | ***Личностными результатами***  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  ***Метапредметными результатами***  — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  ***Предметными результатами***  — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; |
| 3 | *Легкая атлетика* | 25 | Пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челноч­ный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнасти­ческую палку ногой, 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; | ***Личностными результатами***  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  ***Метапредметными результатами***  — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;           — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  ***Предметными результатами***  — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 4 | *Лыжная подготовка* | 20 | Передви­гаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, вы­полнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обго­нять друг друга, подниматься на склон «по- луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»; | **Личностные результаты:**  – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;   – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  **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;  **Предметные результаты:**  – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;  – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);  – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 5 | *Подвижные игры* | 24 | Играть в по­движные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с рези­новыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы­стрее», «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 хо- пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», 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. | **Личностные результаты:**  – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  **Метапредметные результаты:**  – 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;  **Предметные результаты:**  – 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. |

**Всего:102ч.**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата план | Дата факт |
| **Знания о физической культуре (4 часа)** | | |  |  |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | 1 | 04.09 |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 | 06.09 |  |
| 3 | Техника челночного бега | 1 | 07.09 |  |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 | 11.09 |  |
| **Гимнастика с элементами акроба­тики (29 часов)** | | | | |
| 5 | Способы метания мешочка (мяча) на даль­ность | 1 | 13.09 |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 | 14.09 |  |
| 7 | Пас и его значение для спор­тивных игр с мячом | 1 | 18.09 |  |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 | 20.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 21.09 |  |
| 10 | Прыжки в длину с разбега на резуль­тат | 1 | 25.09 |  |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в длину с разбега | 1 | 27.09 |  |
| 12 | Контроль­ный урок по спор­тивной игре «Фут­бол» | 1 | 28.09 |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность | 1 | 02.10 |  |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 | 04.10 |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 | 05.10 |  |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 | 09.10 |  |
| 17 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа со­гнувшись | 1 | 11.10 |  |
| 18 | Тестиро­вание виса на время | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Подвижная игра «Пе­рестрелка» | 1 | 16.10 |  |
| 20 | Футболь­ные упраж­нения | 1 | 18.10 |  |
| 21 | Футболь­ные уп­ражнения в парах | 1 | 19.10 |  |
| 22 | Футбольные упражнения | 1 | 23.10 |  |
| 23 | Подвижная игра «Осада города» | 1 | 25.10 |  |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах | 1 | 26.10 |  |
| 25 | Закалива­ние | 1 | 06.11 |  |
| 26 | Ведение мяча | 1 | 08.11 |  |
| 27 | Подвиж­ные игрь | 1 | 09.11 |  |
| 28 | Кувырок вперед | 1 | 13.11 |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | 1 | 15.11 |  |
| 30 | Варианты выполне­ния кувыр­ка вперед | 1 | 16.11 |  |
| 31 | Кувырок назад | 1 | 20.11 |  |
| 32 | Кувырки | 1 | 22.11 |  |
| 33 | Круговая тренировка | 1 | 23.11 |  |
| **Легкая атлетика (25 часов)** | | | | |
| 34 | Стойка на голове | 1 | 27.11 |  |
| 35 | Стойка на руках | 1 | 29.11 |  |
| 36 | Круговая тренировка | 1 | 30.11 |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя но­гами на пе­рекладине | 1 | 04.12 |  |
| 37 | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке | 1 | 06.12 |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 | 07.12 |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 | 11.12 |  |
| 41 | Лазанье по канату в три прие­ма | 1 | 13.12 |  |
| 42 | Круговая тренировка | 1 | 14.12 |  |
| 43 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 | 18.12 |  |
| 44 | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | 1 | 20.12 |  |
| 45 | Круговая тренировка | 1 | 21.12 |  |
| 46 | Лазанье по наклон­ной гимна­стической скамейке | 1 | 25.12 |  |
| 47 | Варианты вращения обруча | 1 | 27.12 |  |
| 48 | Круговая тренировка | 1 | 28.12 |  |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | 1 | 10.01 |  |
| 50 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 | 11.01 |  |
| 51 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 | 15.01 |  |
| 52 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 | 17.01 |  |
| 53 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 | 18.01 |  |
| 54 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 | 22.01 |  |
| 55 | Попере­менный двухшажный ход на лыжах | 1 | 24.01 |  |
| 56 | Попере­менный двухшажный ход на лыжах | 1 | 25.01 |  |
| 57 | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 | 29.01 |  |
| 58 | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 | 31.01 |  |
| **Лыжная подготовка (20 часов)** | | | | |
| 59 | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 | 01.02 |  |
| 60 | Подъем «полу- елочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 | 05.02 |  |
| 61 | Подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 | 07.02 |  |
| 62 | Подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 | 08.02 |  |
| 63 | Передви­жение и спускна лыжах «змейкой» | 1 | 12.02 |  |
| 64 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 | 14.02 |  |
| 65 | Подвижная игра на лы­жах «Нака­ты» | 1 | 15.02 |  |
| 66 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | 1 | 19.02 |  |
| 67 | Прохожде­ние дистан­ции 1,5 км на лыжах | 1 | 21.02 |  |
| 68 | Контроль­ный урок по лыжной подготовке | 1 | 22.02 |  |
| 69 | Эстафеты с мячом | 1 | 26.02 |  |
| 70 | Подвиж­ные игры | 1 | 28.02 |  |
| 71 | Эстафеты с мячом | 1 | 01.03 |  |
| 72 | Полоса препят­ствий | 1 | 05.03 |  |
| 73 | Усложнен­ная полоса препят­ствий | 1 | 07.03 |  |
| 74 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 08.03 |  |
| 75 | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | 1 | 12.03 |  |
| 76 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 | 14.03 |  |
| 77 | Прыжки на мячах- хопах | 1 | 15.03 |  |
| 78 | Эстафеты с мячом | 1 | 19.03 |  |
| **Подвижные игры (24 часа)** | | | | |
| 79 | Подвиж­ные игры | 1 | 02.04 |  |
| 80 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 | 04.04 |  |
| 81 | Подвижная игра «Пио­нербол» | 1 | 05.04 |  |
| 82 | Волейбол как вид спорта | 1 | 09.04 |  |
| 83 | Подготовка к волей­болу | 1 | 11.04 |  |
| 84 | Контроль­ный урок по волей­болу | 1 | 12.04 |  |
| 85 | Броски набивно­го мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 | 16.04 |  |
| 86 | Броски набивного мяча пра­вой и левой рукой | 1 | 18.04 |  |
| 87 | Тестиро­вание виса на время | 1 | 19.04 |  |
| 88 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 | 23.04 |  |
| 89 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 | 25.04 |  |
| 90 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой  переклади­не из виса лежа со­гнувшись | 1 | 26.04 |  |
| 91 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 | 30.04 |  |
| 92 | Знакомство с баскетбо­лом | 1 | 02.05 |  |
| 93 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность | 1 | 03.05 |  |
| 94 | Спортив­ная игра «Баскет­бол» | 1 | 07.05 |  |
| 95 | Беговые упражне­ния | 1 | 09.05 |  |
| 96 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 | 10.05 |  |
| 97 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х Ю м | 1 | 14.05 |  |
| 98 | **Промежуточная аттестация** | **1** | **16.05** |  |
| 99 | Спортив­ная и фа «Футбол» | 1 | 17.05 |  |
| 100 | Подвижная игра «Флаг на башне» | 1 | 21.05 |  |
| 101 | Бег на 1000 м | 1 | 23.05 |  |
| 102 | Спортив­ные игры | 1 | 24.05 |  |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УМР  Резвых Т.П. /\_\_\_\_\_\_\_\_/  «30» августа 2018 года | ПРИНЯТО  Решением педагогического совета  МБОУ «Степановская СОШ»  от 30 августа 2018 г. Протокол № 1 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |