

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры, для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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.
- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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.

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 обучающего;
- 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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Лёгкая атлетика - 11 ч

Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки». Бег 30м. Челночный бег 3*10м. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Бег 30 м.(тест). Игра «Пустое место». Бег 60м. Челночный бег 3*10м.(тест). Игра «Пустое место». Прыжок в длину с места. Игра «Вызов номеров». Прыжок в длину с места.(тест.) Игра «К своим флажкам». Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам». Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок с высоты (до 40см). Метание малого мяча в цель, на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». Метание мяча на дальность (зачет). Подвижная игра «Защита укрепления». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Подвижные игры - 17 ч

Т.Б. на подвижных играх. Эстафеты. Разучивание правил игры «К своим флажкам». Эстафеты. Разучивание игры «Два мороза». Разучивание правил игры «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты. Разучивание игры «Невод». Разучивание правил игры «Гуси-лебеди». Эстафеты. Разучивание игры «Посадка картошки». Разучивание правил игры «Прыжки по полоскам». Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч». Эстафеты. Разучивание игры «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Разучивание игры «Вызов номеров». Эстафеты. Разучивание правил игры «Западня». Эстафеты. Разучивание игры «Конники-спортсмены». Эстафеты. Разучивание правил игры «Птица в клетке». Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге». Разучивание игры «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге». Эстафеты. Разучивание игры «Лисы и куры». Эстафеты. Разучивание игры «Точный расчет».

Гимнастика - 18 ч

Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение». Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор». Перекаты. Кувырки. «Мост» из положения лежа на спине. «Мост» из положения лежа на спине. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка». Вис стоя и лёжа. Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал». Вис на согнутых руках. Акробатическое соединение из изученных элементов. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Опорный прыжок. Опорный прыжок –вскок на козла в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Опорный прыжок –вскок на козла в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Слушай сигнал». Стойка на двух ногах и одной ноге на гимнастической скамейке.

Лыжная подготовка -20 ч

Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Ступающий шаг, скольжение без палок до 1000м. Ступающий шаг, скольжение без палок. Повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Круговая эстафета с палками с этапом до 100м. Подъем ступающим шагом на склон с палками и спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход без палок. Эстафета со спуском и подъемом на склон. Попеременный двухшажный ход с палками Подъемы и спуски со склонов. Дистанция 1000м. Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов без палок. Дистанция до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?» Попеременный двухшажный ход без палок и с палками (зачет). Скольжение на учебном круге. Эстафеты с этапом до 150м. Скольжение на учебном круге. Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов (зачет). Торможение плугом и упором. Дистанция 1000м. Эстафеты с этапом до 150м. Прохождение дистанция до 2,5 км.

Подвижные игры - 23 ч

Инструктаж по Т.Б. Броски в цель (мишень). Ведение на месте. Ловля и передача мяча. Разучивание игры «Попади в обруч». Ловля и передача мяча (зачет). Ведение на месте. Разучивание игры «Передал-садись». Броски в цель (мишень). Повторение игры «Передал-садись». Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Мяч - среднему». Ведение мяча в движении. Повторение игры «Мяч - среднему». Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч соседу». Броски в

цель (кольцо). Разучивание игры «Передача мяча в колоннах». Ловля и передача в движении. Броски в кольцо. Эстафеты. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо. Повторение игры «Мяч в корзину». Игра «Школа мяча». Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».

Лёгкая атлетика - 13 ч

Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам. Бег 30м. Игра «Команда быстроногих». Разновидности ходьбы. Бег 30м. (зачет). Бег 60м. Игра «Вызов номеров». Прыжок с места. Игра «Волк во рву». Прыжок в длину с разбега. Игра «Резиночка». Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м.на результат. Метание малого мяча в вертикальную и в горизонтальную мишень. Метание мяча на дальность (зачет). Метание набивного мяча. Эстафеты.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	11
2.	Подвижные игры	17
3.	Гимнастика	18
4.	Лыжная подготовка	20
5.	Подвижные игры	23
6.	Лёгкая атлетика	13
	Итого:	102 ч

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1: Лёгкая атлетика - 11 ч				
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки».	1		
2.	Бег 30м. Челночный бег3*10м. Игра «Пятнашки».	1		
3.	Челночный бег. Бег 30 м. Игра «Пустое место».	1		
4.	Бег 60м. Челночный бег 3*10м. Игра «Пустое место».	1		
5.	Прыжок в длину с места. Игра «Вызов номеров».	1		
6.	Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам».	1		
7.	Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам».	1		
8.	Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок с высоты (до40см).	1		
9.	Метание малого мяча в цель, на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления».	1		
10.	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления».	1		
11.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.Зачёт.	1		
Раздел 2: Подвижные игры - 17 ч				
12.	Т.Б. на подвижных играх. Эстафеты. Разучивание правил игры «К своим	1		

	флажкам».			
13.	Эстафеты. Разучивание игры «Два мороза».	1		
14.	Разучивание правил игры «Прыгуны и пятнашки».	1		
15.	Эстафеты. Разучивание игры «Невод».	1		
16.	Разучивание правил игры «Гуси-лебеди».	1		
17.	Эстафеты. Разучивание игры «Посадка картошки».	1		
18.	Разучивание правил игры «Прыжки по полоскам».	1		
19.	Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч».	1		
20.	Эстафеты. Разучивание игры «Верёвочка под ногами».	1		
21.	Эстафеты. Разучивание игры «Вызов номеров».	1		
22.	Эстафеты. Разучивание правил игры «Западня».	1		
23.	Эстафеты. Разучивание игры «Конники-спортсмены»	1		
24.	Эстафеты. Разучивание правил игры «Птица в клетке».	1		
25.	Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге».	1		
26.	Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	1		
27.	Эстафеты. Разучивание игры «Лисы и куры».	1		
28.	Эстафеты. Разучивание игры «Точный расчет».	1		
Раздел 3: Гимнастика - 18 ч				
29.	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.	1		
30.	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1		
31.	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках	1		
32.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Зачёт	1		
33.	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор».	1		

34.	Перекаты. Кувырки .	1		
35.	«Мост» из положения лежа на спине	1		
36.	«Мост» из положения лежа на спине. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка».	1		
37.	Вис стоя и лёжа. Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал».	1		
38.	Вис на согнутых руках .Акробатическое соединение из изученных элементов.	1		
39.	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1		
40.	Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1		
41.	Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
42.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях	1		
43.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Опорный прыжок.	1		
44.	Опорный прыжок –вскок на козла в упор,стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1		
45.	Опорный прыжок –вскок на козла в упор,стоя на коленях и соскок взмахом рук Игра «Слушай сигнал».	1		
46.	Стойка на двух ногах и одной ноге на гимнастической скамейке. Проверочная работа	1		
Раздел 3: Лыжная подготовка -20 ч				
47.	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Ступающий шаг, скольжение без палок до 1000м.	1		
48.	Ступающий шаг, скольжение без палок.	1		
49.	Повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка.	1		
50.	Круговая эстафета с палками с этапом до100м	1		
51.	Подъем ступающим шагом на склон с палками и спуск в низкой стойке.	1		

52.	Попеременный двухшажный ход без палок. Эстафета со спуском и подъемом на склон.	1		
53.	Попеременный двухшажный ход с палками Подъемы и спуски со склонов. Дистанция 1000м.	1		
54.	Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов без палок.	1		
55.	Дистанция до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	1		
56.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками (зачет). Скольжение на учебном круге. Эстафеты с этапом до 150м.	1		
57.	Скольжение на учебном круге. Дистанция до 1000м.	1		
58.	Техника спусков и подъемов. Игра «Кто самый быстрый?»	1		
59.	Скольжение на учебном круге. Эстафеты с этапом до 150м.	1		
60.	Техника спусков и подъемов (зачет).	1		
61.	Игра «Кто дальше съедет с горы?» Спуски и подъёмы на склон.	1		
62.	Скользящий шаг с палками. (зачет) Дистанция до 1500м.	1		
63.	Эстафета с этапом до 150м. Дистанция 1000м.	1		
64.	Торможение плугом и упором. Дистанция 1000м .	1		
65.	Торможение плугом и упором. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	1		
66.	Эстафеты с этапом до 150м. Прохождение дистанция до 2,5 км. Зачёт.	1		
Раздел 4: Подвижные игры - 23 ч				
67.	Инструктаж по Т.Б. Броски в цель (мишень). Ведение на месте.	1		
68.	Ловля и передача мяча. Разучивание игры «Попади в обруч».	1		
69.	Ведение на месте. Повторение игры «Попади в обруч».	1		
70.	Броски в цель. Закрепление игры «Попади в обруч».	1		

71.	Ловля и передача мяча (зачет).	1		
72.	Ведение на месте. Разучивание игры «Передал-садись».	1		
73.	Броски в цель (мишень). Повторение игры «Передал-садись».	1		
74.	Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Мяч - среднему».	1		
75.	Ведение мяча в движении. Повторение игры «Мяч - среднему».	1		
76.	Броски в цель (мишень). Разучивание игры «Мяч соседу».	1		
77.	Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч соседу».	1		
78.	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой.	1		
79.	Броски в цель (кольцо). Разучивание игры «Передача мяча в колоннах».	1		
80.	Ловля и передача в движении. Эстафеты.	1		
81.	Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.	1		
82.	Ловля и передача в движении. Броски в кольцо. Эстафеты.	1		
83.	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Ведение мяча в движении.	1		
84.	Ловля и передача в движении . Игра в мини-баскетбол.	1		
85.	Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
86.	Броски в кольцо. Повторение игры «Мяч в корзину».	1		
87.	Ведение мяча в ходьбе и в беге. Повторение игры «Школа мяча».	1		
88.	Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».	1		
89.	Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. Проверочная работа (тест)	1		
Раздел 5: Лёгкая атлетика - 13 ч				
90.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам. Бег 30м. Игра «Команда быстроногих».	1		
91.	Разновидности ходьбы. Бег 30м. Зачёт.	1		

92.	Бег 60м. Игра «Вызов номеров».	1		
93.	Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	1		
94.	Прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1		
95.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с места. Зачёт. Игра «Удочка».	1		
96.	Прыжок в длину с разбега. Игра «Резиночка».	1		
97.	Прыжок в длину с разбега.	1		
98.	Бег 1000 м.на результат.	1		
99.	Метание малого мяча в вертикальную и в горизонтальную мишень.	1		
100.	Метание мяча на дальность. Подтягивание «М» - висе, «Д»-висе лежа	1		
101.	Метание мяча на дальность. Зачёт.	1		
102.	Метание набивного мяча. Эстафеты.	1		

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Коррекционные мероприятия	Дата проведения по факту

Критерии оценивания

Приложение 3

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех

		недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной	Показатели выполнения
------------------------	--------------------------------	------------------------------

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

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной	Показатели выполнения
------------------------	--------------------------------	------------------------------

	шкале	
Высокий	«5»	• Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя

		• Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым
--	--	---

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7.Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Уровень физической подготовленности обучающихся 4-х классов

Учебные нормативы 4 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»

1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 4 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115

2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега (см)	260	220	180
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Приложение 4

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

1. Газета «Спорт в школе» <http://spo.1september.ru/>
2. Методическое объединение учителей физкультуры <http://www.moumarx.ru/>
3. Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ <http://www.gto-normy.ru/page/5/>
4. Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
5. Сайт «ФизкультУра» <http://fiskult-ura.ucoz.ru/>
6. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
7. Сайт для учителей физической культуры <http://pculture.ru/>
8. Сайт для учителей физкультуры <http://www.uroki.net/>
9. Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <http://fizkultura-na5.ru/>
10. Сообщество учителей физкультуры <http://learning.mioo.ru/login/index.php>
11. Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/>
12. Учительский портал <http://uchitelya.com/fizkultura/>
13. Физическая культура. Все для учителя <http://www.e-osnova.ru/journal/16>