Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 35

Приложение к
ООП НОО МБОУ г. Иркутска СОШ № 35
Приказ № 01-10- 133/5 от 30.08.2021

Утверждаю:
Директор
МБОУ г. Иркутска СОШ № 35
_____ /Т.В.Большедворская/
« 31 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
по физической культуре
1 класс

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 35 ФГОС НОО

2021 - 2022

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностными результатами обучения физической культуры является формирование всесторонне образованной, оздоровительной, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных ориентаций, идейно- нравственных, культурных, гуманистических и эстетических принципов, здорового, безопасного образа жизни и норм поведения.

Изучение физической культуры в начальной школе обусловливает достижение следующих результатов личностного развития:

- воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, а также социальному, культурному, языковому и духовному многообразие современного мира;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учетом познавательных интересов;
- формирование познавательной и информационной культуры, в том числе развитие навыков самостоятельной работы с учебными пособиями, книгами, доступными инструментами и техническими средствами информационных технологий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровья людей;
- формирование толерантности как нормы сознательного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- освоение социальных норм и правил поведения в группах, и в сообществах, заданных инструментами социализации соответственно возрастному статусу обучающихся;
- формирование основ социально – критического мышления;
- формирование коммуникативной компетентности в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- формирование основ экологического сознания на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде и своему организму;
- осознание важности семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов мира и России, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической

культурой.
Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.
В области познавательной культуры:
• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
В области нравственной культуры:
• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
В области трудовой культуры:
• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
В области эстетической культуры:
• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

Содержание и предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» 1 класс

№ п/п раздела, главы, пункта	Содержание учебного предмета	Предметные результаты
1 класс		
1. Ходьба и бег	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м), ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижные игры «Два Мороза», «Вызов номера», «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств	**Обучающиеся научаться:** - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - бегать с максимальной скоростью *(до 30 м, до 60 м)* **Обучающиеся получат возможность научиться:** - правила ТБ. - понятие «короткая дистанция».
2. Прыжки	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств	**Обучающиеся научатся:** - правильно выполнять основные движения в прыжках; - правила поведения на уроках легкой атлетики; - развитие физических качеств. **Обучающиеся получат возможность научится:** -поиск нужной информации
3. Бросок малого мяча	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит», «К своим флажкам», «Попади в мяч» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	**Обучающиеся научатся:** - правильно выполнять основные движения в метании **Обучающиеся получат возможность:** - прыгать в длину с разбега; - метать мяч в мишень и на дальность.
4. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег *(до 8 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Гуси лебеди», «Пятнашки». «Горелки», «Третий лишний»,	**Обучающиеся научатся:** - бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; - по слабо пересеченной местности *(до 1 км)*

	«Октябрята», «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	**Обучающиеся получат возможность:** - страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений
5. Акробатика. Строевые Упражнения	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. ОРУ. Построение в колонну по одному. Группировка. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам Перекаты в группировке, лежа на животе. Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Игра «Пройти бесшумно» Игра «Пройти бесшумно». Игра «Совушка» Игра «Космонавты» . Развитие координационных способностей.	**Обучающиеся научатся:** - выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации – правила поведения на уроках гимнастики; **Обучающиеся получат возможность:** – выполнять строевые упражнения;
6. Равновесие. Строевые упражнения	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево .ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игры «Не ошибись» «Западня» . Развитие координационных способностей	**Обучающиеся научатся:** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии **Обучающиеся получат возможность:** - оценка техники выполнения упражнений
7. Опорный прыжок, лазание	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» «Фигуры» «Светофор» «Три движения». Развитие силовых способностей	**Обучающиеся научатся:** - преодолевать препятствие; - развитие физических качеств **Обучающиеся получат возможность:** - поиск нужной информации

8. Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза» «Класс, смирно», «Октябрята» «Метко в цель», «Погрузка арбузов» «Через кочки и пенечки» «Кто дальше бросит». «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». «Пятнашки », «Два Мороза». «Волк во рву», «Посадка картошки» «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» «Лисы и куры», «Точный расчет» «Удочка», «Компас» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Обучающиеся научатся:** - развитие координационных способностей. быстроту, силу, ловкость **Обучающиеся получат возможность:** - точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве
9. Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит .Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте ОРУ. Игра «Бросай и поймай» Игра «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Круговая лапта» «Мяч в обруч». «Гонка мячей по кругу». «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. «Выстрел в небо» «Охотники и утки». «Не давай мяча водящему»..,. Развитие координационных способностей	**Обучающиеся научатся:** - владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр **Обучающиеся получат возможность:**
10. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег *(до 8 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Гуси лебеди», «Пятнашки». «Горелки», «Третий лишний», «Октябрята», «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	**Обучающиеся научатся:** - бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; - по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* **Обучающиеся получат возможность:**
11. Ходьба и бег	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег *(30 м)*. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны», «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	**Обучающиеся научаться:** - правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; - бегать с максимальной скоростью *(до 30 м, до 60 м)* **Обучающиеся получат возможность научиться:** - понятие «короткая дистанция».

12. Прыжки	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» «Прыжок за прыжком»	**Обучающиеся научатся:** - правильно выполнять основные движения в прыжках
13. Метание мяча	Метание малого мяча в цель *(2 × 2)* с 3–4 метров. ОРУ. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». «Снайперы». «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	**Обучающиеся научатся:** - правильно выполнять основные движения в метании; - метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель

Учебно-тематический план 1-4 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	**Базовая часть**	52 (78)	52 (78)	52 (78)	52 (78)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12 (18)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12 (18)
1.4	Легкоатлетические упражнения	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
1.5	Лыжная подготовка				
1.6	Плавание	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
2	**Вариативная часть**	16 (24)	16 (24)	16 (24)	16 (24)

2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	16 (24)	16 (24)	16 (24)	16 (24)
	Итого	68 (102)	68 (102)	68 (102)	68 (102)

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 1

Учитель Сизгал Максим Викторович

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков ___, зачетов ___, тестов ч.;

Планирование составлено на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич, издательство Москва «Просвещение» 2012.

Дополнительная литература _____

Тема урока	Форма проведения	Практические работы, элементы	Примечание (корректировка, структурные доработки)	Анализ освоения темы (модули раздел)	Д/з	Дата
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (11 ч)						
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных			Комплекс 1	

		качеств				
	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м)*. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств			Комплекс 1	
	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м, 60 м)*. Подвижная игра «Гуси-лебеди».			Комплекс 1	
	Комбинированный	Понятие «короткая дистанция»				
	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег *(60 м)*. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств			Комплекс 1	
Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»			Комплекс 1	
	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств			Комплекс 1	

	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»			Комплекс 1	
Бросок малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способ-ностей			Комплекс 1	
	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способ-ностей			Комплекс 1	
	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 1	
Кроссовая подготовка (11 ч)						
Бег по пересеченной местности (11 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег *(3 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега			Комплекс 1	
	Комплексный					
	Комплексный	Равномерный бег *(4 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100*			Комплекс 1	

	Комплексный	*м)*. Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости				
	Комплексный	Равномерный бег *(5 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»			Комплекс 1	
	Комплексный					
	Комплексный	Равномерный бег *(6 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости			Комплекс 1	
	Комплексный					
	Комплексный	Равномерный бег *(7 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости			Комплекс 1	
	Комплексный					
	Комплексный	Равномерный бег *(8 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости			Комплекс 1	
Гимнастика (17 ч)						
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие			Комплекс 2	

		координационных способностей. Инструктаж по ТБ				
	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов			Комплекс 2	
	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способ-ностей			Комплекс 2	
	Комплексный					
	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей			Комплекс 2	
	Комплексный					
Равновесие. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных			Комплекс 2	
	Комплексный					

		способностей				
	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей			Комплекс 2	
	Совершен-ствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей			Комплекс 2	
	Совершен-ствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей			Комплекс 2	
	Совершен-ствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей			Комплекс 2	

Опорный прыжок, лазание (5 ч)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей			Комплекс 2	
	Комплексный					
	Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей			Комплекс 2	
	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей			Комплекс 2	
	Комплексный	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей			Комплекс 2	
Подвижные игры (20 ч)						
Подвижные игры (20 ч)	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 3	
	Совершен-ствования					

	Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 3	
	Совершен-ствования					
	Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.			Комплекс 3	
	Совершен-ствования	Развитие скоростно-силовых способ-ностей			Комплекс 3	
	Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 3	
	Совершен-ствования					
	Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 3	
	Совершен-ствования					
	Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 3	
	Комплексный					
	Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 3	
	Совершен-ствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых			Комплекс 3	

		способностей				
	Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			Комплекс 3	
	Совершен-ствования	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
	Совершен-ствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 3	
	Комплексный					
	Совершен-ствования	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 3	
	Совершен-ствования					
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)						
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способ-ностей			Комплекс 3	
	Совершен-ствования					
	Совершен-ствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей			Комплекс 3	
	Комплексный					
	Совершен-	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча			Компл	

	ствования	на месте. Передача мяча снизу на месте.			екс 3	
	Совершен-ствования	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей				
	Совершен-ствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			Компл екс 3	
	Комплексный					
	Совершен-ствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			Компл екс 3	
	Совершен-ствования					
	Совершен-ствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			Компл екс 3	
	Комплексный					
	Совершен-ствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей			Компл екс 3	
	Совершен-ствования					
	Совершен-	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля	***Уметь:*** владеть мячом	Текущий	Компл	

	ствования	и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	*(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		екс 3	
	Комплексный					
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3	
	Комплексный					
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3	
	Комплексный					
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3	
	Комплексный					
Кроссовая подготовка (10 ч)						
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости			Компл екс 4	
	Комплексный					

	Комплексный	Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости			Комплекс 4	
	Комплексный					
	Комплексный	Равномерный бег *(6 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости			Комплекс 4	
	Комплексный					
	Комплексный	Равномерный бег *(7 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости			Комплекс 4	
	Комплексный					
	Комплексный	Равномерный бег *(8 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 60 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости			Комплекс 4	
	Комплексный					
Легкая атлетика (11 ч)						
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м)***.** ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей			Комплекс 4	
	Комплексный					
	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег			Комплекс 4	

	Комплексный	*(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей				
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»			Комплекс 4	
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»			Комплекс 4	
	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»			Комплекс 4	
Метание мяча (4 ч)	Комплексный	Метание малого мяча в цель *(2 × 2)* с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств			Комплекс 4	
	Комплексный					
	Комплексный	*ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств*			*Комплекс 4*	
	Комплексный	*Метание малого мяча в цель (2*×2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств			*Комплекс 4*	

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5, 4, 2)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала;	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в	За непонимание и незнание материала программы

логично его излагает, используя в деятельности	ошибки	знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
1	2	3	4
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	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив			

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
Учащийся **умеет**: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
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	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Список литературы

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.
5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.
8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.
9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.