**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

 Планирование для **3 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

 план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

 Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

 объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

 третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

 доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

 Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

 ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| п/п№ | Тема беседы |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9. 1011121314151617181920212223242526272829303132 | Техника безопасности во время занятий физической культуройПонятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человекаНазвания метательных снарядовНазвания прыжкового инвентаряНазвания упражнений в прыжках в длину и высотуНазвание и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудованиеОрганизация игр, правила поведения и безопасностиЗначение подвижных и спортивных игр для здоровья человекаНазвание и правила игры в футболПравила безопасности во время занятий гимнастикой Названия снарядов и гимнастических элементовПризнаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанкиЗначение напряжения и расслабления мышцОсновные требования к одежде и обуви во время занятий лыжамиЗначение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливаниеОсобенности дыханияТребования к температурному режимуПонятия об обмороженииТехника безопасности при занятиях лыжамиПрофилактика простудыЛичная гигиенаРежим дняПрофилактика плоскостопияПрофилактика близорукостиТехника безопасности при занятиях легкой атлетикойНазвания плавательных упражнений, способов плаванияВлияние плавания на состояние здоровьяПравила гигиены и техника безопасностиПоведение в экстремальных ситуацияхНазвание и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудованиеЗначение занятия гимнастикой для здоровья человека |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **3** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 30 | 15 |  |  |  |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 9 |  |  | 14 | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 |  |  |
| 1 | 1 | ***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.***  | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.***  | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Бег на 500 м. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега.***  | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега..*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 9 |  |  |
| 16 | 16 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 19 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ  | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3х10.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. стойке.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Прохождение дистанции 1500 м.*** | 1 |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 9 |  |  |
| 79 | 1 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 |  |  |
| 88 | 10 | ***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 89 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.***  | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.***  | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.*** | 1 |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

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

**По основам знаний.**

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

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

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

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

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

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

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

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

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.