**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. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  3132 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость  Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека  Названия метательных снарядов  Названия прыжкового инвентаря  Названия упражнений в прыжках в длину и высоту  Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование  Организация игр, правила поведения и безопасности  Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека  Название и правила игры в футбол  Правила безопасности во время занятий гимнастикой  Названия снарядов и гимнастических элементов  Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки  Значение напряжения и расслабления мышц  Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами  Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание  Особенности дыхания  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Техника безопасности при занятиях лыжами  Профилактика простуды  Личная гигиена  Режим дня  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой  Названия плавательных упражнений, способов плавания  Влияние плавания на состояние здоровья  Правила гигиены и техника безопасности  Поведение в экстремальных ситуациях  Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование  Значение занятия гимнастикой для здоровья человека |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **3** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 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.