****

**Физическая культура**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа **по физической культуре** составлена на основе Федерального закона об Образовании от 29.12.2012г. № 273, требований Федерального государственного стандарта начального образования от 06.10.2009 г. №373 приказ Министерства Образования РФ (ред.от 18.12.2012) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий, на основе авторской программы «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Т.В. Петровой, Москва: Издательский центр Вентана – Граф 2013 г, Учебного плана МАОУ Маслянская СОШ на 2018-2019 учебный год.

**Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:**

* Петрова Т.В. Физическая культура: 3-4 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана — Граф, 2013г.

**Цель** школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

 **Генеральная цель** физкультурного образования – ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

Курс учебного предмета «Физической культуры» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**Познавательная цель** предполагаетформирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

**Задачи:**

* Формирование знаний о физической деятельности, отражающих её культурно – исторические, психолого- педагогические и медико – биологические основы;
* Формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
* Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
* Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;
* Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
* Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

 Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

**Формирование:**

* Интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
* Умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой;

**Воспитание:**

* Позитивного эмоционально-ценного отношения к занятиям физической культуры;
* Потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

 **Обучение:**

* Первоначальным знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

**Общая характеристика учебного предмета**

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

* На развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* На обогащение двигательного опыта физическим упражнениями;
* На освоение знаний о физической культуре;
* На обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Принципы,** лежащие в основе построения программы:

* Личностно ориентированные принципы – двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
* Культурно – ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
* Деятельностно ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно – познавательной деятельности к самостоятельной физической деятельности младшего школьника;
* Принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, способностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* Принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно – половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально – технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

**Предмет:** физическая культура

**Класс: 4**

**Всего часов на изучение программы:** 102ч.

**Количество часов в неделю: 3 часа**

Содержание программы составлено с учётом того, что в базисном учебном плане общеобразовательного учреждения РФ на изучение обязательного учебного предмета отводится 2 ч в неделю и 1 ч по интересам учащихся.

Преподавание физической культуры осуществляется по программе Петровой Т.В. и предусматривает изучение модуля «Подвижные спортивные игры».

Организация учебных занятий в соответствии с учебным планом предусматривает использование разнообразных форм: экскурсий, соревнований. Из расчёта не менее 2 ч в четверть по предметам свыше 68 ч в год.

В авторскую программу внесены изменения.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие, и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно – оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

**Метапредметные результаты**освоения содержания образования в области физической культуры;

* овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* освоения способов решения проблем творческого и поискового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* формирование умения понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково – символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
* готовность слушать собеседника и вести диалог;
* определение общей цели и путей её достижения;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)4
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития, показателями развития основных двигательных качеств.

**Содержание учебного предмета, курса**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

 Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

 Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

 Терминология гимнастических упражнений.

 Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека. (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

 Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

 Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность**

 Физические упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения.

**Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность**

 Строевые упражнения и строевые приёмы.

 Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

 Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелазание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

 Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

 Подвижные спортивные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

 Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини- футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол)- ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча.

Командные (игровые ) виды спорта: футбол (мини- футбол), баскетбол (мини – баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно – тренировочные игры.

**Тематическое планирование курса для 4 класса**

Всего 68/102 ч.

| **№п\п** | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся**  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** |
| 1. | История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны | Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России | Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;называть самые популярные виды спорта в России |
| 2. | Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр | Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр | Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;объяснять значение цветов Олимпийских колец;с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;описывать церемонию открытия Олимпийских игр |
| 3. | Опорно-двигательная система человека | Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей | Называть части скелета человека;определять функции частей скелета и мускулатуры человека |
| 4 | Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Способы передвижения человека | Виды травм. Понятие «разминка» | Различать основные виды травм;освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах |
|  | **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** |
| 5-7 | Массаж | Причины утомления. Понятие о массаже, его функции | Определять понятие «массаж»;объяснять роль массажа;демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) |
|  | **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1/2 ч)** |
| 8 | Измерение сердечного пульса | Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса | Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;объяснять функции сердца;измерять частоту сердечных сокращений;наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя |
| 9 | Оценка состояния дыхательной системы | Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека.Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений | Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки |
|  | **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)** |
| 10 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек» | Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| 11. | Физические упражнения для физкультминуток | Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения) | Выполнять физкультминутки в домашних условиях |
| 12. | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх») | Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки |
| 13. | Упражнения для профилактики нарушений зренияКомплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предметУпражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и  темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо) | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зренияВыполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств |
|  | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61/89 ч)** |
| 14-1618.19-2122-2324-2627-31. | Лёгкая атлетика (12/18 ч) | Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).Метание малого мяча на дальность с разбега | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;правильно выполнять технику бега и прыжков;бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;бегать дистанцию 1 км на время;выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;метать малый мяч на дальность и на точность;выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| 32-3435-3839-4243-4546-4849-51 | Гимнастика с основами акробатики (13/20 ч) | Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание |
| 52-5657-5960-6263-68 | Лыжная подготовка (12/17 ч) | Одновременный одношажный лыжный ход.Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время;выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке |
| 69-7374-7879-8384-88 | Подвижные и спортивные игры (14/20 ч) | Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Правила и элементы игры в футбол (мини- футбол).Удары по мячу ногой,.Остановка мяча ногой, отбор мяча | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;знать правила игры в волейбол и баскетбол;выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;организовывать и проводить подвижные игры;договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
| 89-9293-9596-9899-100101-102 | Лёгкая атлетика (10/14 ч) | Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).Метание малого мяча на дальность с разбега | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;правильно выполнять технику бега и прыжков;бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;бегать дистанцию 1 км на время;выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;метать малый мяч на дальность и на точность;выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» |
|  |  |

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

* роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
* значение правильного режима дня, правильного питания, процедур заливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
* связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно – двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
* значение физической нагрузки и способы её регулирования;
* причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

* **осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;**
* **выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов технике футбола (мини – футбола), баскетбола (мини – баскетбола);**
* выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
* выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
* составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнения для самостоятельных занятий физической культурой;
* варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
* выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
* участвовать в подвижных играх;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
* организовывать и соблюдать правильный режим дня;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
* измерять собственную массу и длину тела;
* оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно – двигательного аппарата и кожных покровов.

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

**Объекты и средства материально – технического обеспечения:**

Козёл гимнастический, перекладина гимнастическая, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие (4 м), мячи

 (баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки, маты, акробатическая дорожка, коврики, кегли, обручи пластиковые и металлические, щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная.

**Мебель и оборудование кабинета**:

Модели, настенные таблицы, компьютер, музыкальный центр, аудиозаписи, мультимедийное оборудование, видеоматериалы на

различных носителях (компакт – диски), дидактические карточки, образовательные программы, комплекты учебно – методической

литературы для обучения предмету, периодические издания по предмету и методике обучения.

**Список литературы для учителя.**

1. Физическая культура: программа: 1-4 классы/Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов. М.: Вентана-Граф, 2013.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. <http://www.magweb.ru>.
9. <http://www.74m.ru>.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение | Возрастлет | Уровень |
| Мальчики | девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 78910 | 7,5 и более7,16,86,6 | 7,3-6,27,0-6,06,7-5,76,5-5,6 | 5,6 и менее5,45,15,0 | 7,6 и более7,37,06,6 | 7,5-6,47,2-6,26,9-6,06,5-5,6 | 5,8, и менее5,65,35,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3x10 м, с | 78910 | 11,2 и более10,410,29,9 | 10,8-1'0,310,0-9,59,9-9,39,5-9,0 | 9,9 и менее9,18,88,6 | 11,7 и более11,210,810,4 | 11,3-10,610,7-10,110,3-9,710,0-9,5 | 10,2 и менее9,79,39,1 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 78910 | 100 и менее110120130 | 115-135125-145130-150140-160 | 155 и более165175185 | 90 и менее | 110-130125-140135-150140-155 | 150 и более155160170 |
| 100 |
| 110 |
| 120 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 78910 | 700 и менее750800850 | 730-900800-950850-1000 900-1050 | 1100 и более115012001250 | 500 и менее550600650 | 600-800650-850700-900750-950 | 900 и более95010001050 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположениясидя, см | 78910 | 1 и менее112 | 3-53-53-54-6 | .9 и более7,57,58,5 | 2 и менее223 | 6-96-96-97-10 | 11,5 и более12,513,014,0 |
| 6 | Силовые | Подтягив.:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 78910 | 1111 | 2—32—33—43—4 | 4 и выше455 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 78910 |  |  |  | 2 и ниже334 | 4—86—107—118—13 | 12 и выше141618 |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.

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. Оценка ставится за технику движений и теоретиче­ские знания.

**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 с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с 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.

**Требования к качеству освоения программного материала**

**Демонстрировать уровни двигательной подготовленности*:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
|  | ***высокий*** | ***средний*** | ***низкий*** | ***высокий*** | ***средний*** | ***низкий*** |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) |  5 |  4 |  3 |  12 |  8 |  5 |
| Прыжок в длину с места (см)  |  150-160 |  131-149 |  120-130 |  143-152 |  126-142 |  115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта (с) |  5.8 - 5.6 |  6.3 - 5.9 |  6.6 - 6.4 |  6.3 - 6.0 |  6.5 - 5.9 |  6.8 - 6.6 |
| Бег 1000 м (мин. с) | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин. с) |  8.00 |  8.30 |  9.00 |  8.30 |  9.00 |  9.30 |