

Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Попигайская начальная школа - интернат»

**«СОГЛАСОВАНО»**

Руководитель МО  
Подгорная К.Т.  
Протокол № 1

**«СОГЛАСОВАНО»**

Педагогический совет  
Чуприна М.П.  
от.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ТМКОУ  
«Попигайская начальная  
школа - интернат»  
Чуприна М.П.  
Приказ №

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 3 класса  
на 2020 / 2021 учебный год**

**Составитель:  
учитель начальных классов  
Чуприна Г.С**

**п. Попигай  
2020 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из

области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного

образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами

лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание. Подводящие упражнения:** вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплытие учебных дистанций:** произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

**На материале спортивных игр.**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренировки 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.

### Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1.	Легкая атлетика	21	Ходьба и бег. Прыжки. Метание мяча.	Личностные: -развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
2.	Кроссовая подготовка	21	Бег по пересеченной местности	-развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости;
3.	Гимнастика	18	Строевые упражнения . Висы. Строевые упражнения . Лазание, упражнения в равновесии	- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
4.	Подвижные игры	20	Подвижные игры	- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола	10	Подвижные игры с элементами баскетбола	- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
6.	Северное многоборье	15	– метание топора на дальность; – метание тынзяна	- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: – формирование первоначальных

			<p>на хорей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тройной прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами;</li> <li>– прыжки через нарты;</li> <li>– бег с палкой по пересеченной местности.</li> </ul>	<p>представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</li> <li>– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</li> </ul> <p>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные</li> </ul>
7.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	<p>Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры</p>	<p>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные</li> </ul>

				<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p>- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять новый уровень отношения к себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию;</li> <li>- самостоятельно формировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию;</li> <li>- видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;</li> <li>- осуществлять действие по образцу и заданному правилу;</li> </ul> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать об организационно-</li> </ul>
--	--	--	--	--

				<p>методических требованиях, применяемых на уроках физкультуры, выполнять строевые упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- играть в подвижные игры;</li> <li>- проходить тестирование, технично выполнять физические упражнения и задания;</li> <li>- играть в спортивные игры, выполнять упражнения;</li> <li>- выполнять упражнения на гимнастической стенке, скамье, прыгать со скакалкой и в скакалку;</li> </ul> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушать и слышать друг друга, работать в группе.</li> <li>- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения;</li> <li>- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе;</li> <li>- сотрудничать в ходе групповой работы;</li> <li>- добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя;</li> </ul>
--	--	--	--	---

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план
1.	Инструктаж по ТБ. Проверка физической подготовки. Прыжок в длину. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1	01.09
2.	Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1	03.09
3.	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1	05.09
4.	Проверка физической подготовленности. Бросок набивного мяча быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1	08.09
5.	Бег на результат с высокого старта (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1	10.09
6.	Тройной прыжок. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1	12.09
7.	Северное многоборье. Долганские национальные игры.	1	15.09
8	Совершенствование строевых упражнений. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	1	17.09
9.	Развитие двигательных качеств. Челночный бег. Игра «Попади в мяч».	1	19.09
10.	Долганские игры на развитие меткости	1	22.09
11.	Пульсометрия. Прыжок вверх.. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».	1	24.09
12.	Обучение метанию на дальность. Преодоление	1	26.09

	препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м).		
13.	Северное многоборье Долганские игры на развитие ловкости и быстроты	1	29.09
14.	Метание малого мяча на дальность. . Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м).	1	01.10
15.	Обучение броскам и ловле набивного мяча. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	03.10
16.	Северное многоборье. Тройной прыжок. Техника	1	07.10
17.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	10.10
18.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	10.10
19.	Северное многоборье	1	12.10
20.	Обучение разбегу в прыжках в длину. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	14.10
21.	Игры с скакалкой. Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1	17.10
22.	Северное многоборье. Долганские игры.	1	21.10
23.	Бег (8 мин).. Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1	22.10
24.	Северное многоборье. Долганские игры. Прыжки через нарты.	1	24.10
25.	Подведение итогов за 1 четверть.	1	27.10
26.	Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1	29.10
<b>2 четверть</b>			
27.	Северное многоборье. Долганские игры. метание тынзяна на хорей.	1	11.11
28.	Специальные беговые упражнения. Мост из	1	13.11

	положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		
29.	Контроль за развитием двигательных качеств. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	15.11
30.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Игра «Третий лишний» Комбинация из разученных элементов.	1	20.11
31.	Обучение разбегу в прыжках в длину.. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1	22.11
32.	Северное многоборье. Долганские игры. Прыжки через нарты.	1	25.11
33.	Прыжок в длину с прямого разбега Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1	27.11
34.	.Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	29.11
35.	Северное многоборье. Долганские игры. Прыжки через нарты.	1	02.12
36.	ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	1	04.12
37.	Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	1	06.12

38.	Северное многоборье. Долганские игры. Прыжки через нарты.	1	09.12
39.	Вис на гимнастической стенке на время. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1	11.12
40.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1	13.12
41.	Северное многоборье. Долганские игры. Прыжки через нарты.	1	16.12
42.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	1	18.12
43.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	1	20.12
44.	Северное многоборье. Эвенкийские игры. Прыжки через нарты.	1	23.12
45.	Стойка на лопатках. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	25.12
46.	Мост.. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно- силовых способностей	1	27.12
47.	Закрепление.	1	30.12
48.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно- силовых способностей	1	
49.	Обучение положению ног углом в висе на перекладине. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	10.01
50.	Совершенствование кувырков вперед. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	13.01
51.	Совершенствование кувырков вперед. Игры «Кто	1	15.01

	дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей		
52.	Совершенствование строевых упражнений. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей	1	17.01
53.	Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	20.01
54.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	22.01
55.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты.	1	24.01
56.	Бросок и ловля мяча в паре. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей	1	27.01
57.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	29.01
58.	ОРУ. Игры «Мышеловка», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	1	31.01
59.	Северное многоборье. Прыжки через нарты.	1	03.02
60.	Северное многоборье. Игры народов Севера.	1	05.02
61.	ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Западня». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	1	07.02
62.	Северное многоборье. Метание топора.	1	10.02
63.	Северное многоборье. Игры народов Севера.	1	12.02
64.	Ознакомление с правилами спортивных игр.ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1	14.02
65.	Тест на знания правил спортивных игр. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1	17.02
66.	Северное многоборье. Игра «Поймай огонь»	1	19.02
67.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	1	21.02

68.	Подводящие, общеразвивающие, соревновательные упражнения. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1	24.02
69.	Развитие гибкости в упражнения на гимнастических снарядах. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1	26.02
70.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей	1	28.02
71.	Игра «Удочка» Развитие координационных способностей	1	03.03
72.	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей	1	05.03
73.	ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1	07.03
74.	Развитие координационных способностей. Подтягивание на перекладине.	1	12.03
75.	Упражнения на гибкость. Развитие координационных способностей	1	14.03
76.	Президентские состязания. Бег 30 м. Развитие координационных способностей	1	17.03
77.	Президентские состязания. Бег 60 м. Челночный бе. Развитие координационных способностей	1	19.03
78.	Президентские состязания. Поднимание туловища за 30 сек. Отжимание. Развитие координационных способностей	1	21.03
79.	Подведение итогов.	1	24.03
80.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1	31.03
81.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	02.04
82.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	04.04
83.	Лыжная подготовка. Обучение движению на лыжах.	1	07.04
84.	Лыжная подготовка. Обучение движению на лыжах Развитие координационных способностей	1	09.04
85.	Лыжная подготовка. Совершенствование ходьбы на	1	11.04

	лыжах . Подвижная игра на лыжах. Развитие координационных способностей		
86.	Лыжная подготовка. Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах. Развитие координационных способностей	1	14.04
87.	Лыжная подготовка. Обучение движению на лыжах. Обучение технике спусков и подъемов на лыжах.	1	16.04
88.	Лыжная подготовка. Обучение движению на лыжах. Обучение технике спусков и подъемов на лыжах. Развитие координационных способностей	1	
89.	Лыжная подготовка. Обучение движению на лыжах. Обучение технике спусков и подъемов на лыжах.	1	21.04
90.	Лыжная подготовка. Обучение движению на лыжах. Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Развитие выносливости	1	23.04
91.	Лыжная подготовка. Обучение движению на лыжах. Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Развитие выносливости	1	25.04
92.	Бег. Совершенствование техники высокого и низкого старта.. Развитие выносливости	1	28.04
93.	Техника прыжка в длину с разбега.	1	30.04
94.	Бег (10 мин). Челночный бег. Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	1	05.05
95.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1	
96.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1	12.05
97.	Бег с медленной скоростью 1000 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1	12.05
98.	Метание топора на дальность. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1	14.05
99.	Метание топора на дальность. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1	
100.	Метание набивного мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых	1	19.05

	качеств		
101.	Бег с медленной скоростью <i>1000 м</i> ). <i>Контроль пульса</i> . Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1	21.05
102.	Прыжок в длину с места с прямого разбега.. Развитие скоростно-силовых качеств	1	23.05 26.05

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки**

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и

досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по учебному предмету (смотреть приложение №1).

## Приложение №1

### Критерии оценивания по физической культуре

#### 1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Повышенны й	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

## 2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

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

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

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

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

		деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

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

#### 4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

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

		двух значительных или одна грубая ошибка.
--	--	---

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

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

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа полностью завершена</li> <li>• Грамотно используется спортивная терминология.</li> <li>• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</li> <li>• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)</li> <li>• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических</li> </ul>
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя</li> <li>• Работа демонстрирует минимальное понимание</li> <li>• Ученик может работать только под руководством учителя</li> <li>• Дизайн не ясен</li> <li>• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.</li> <li>• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым</li> </ul>

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

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;

		3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

#### 7. Для тестов определяются следующие критерии отметок

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

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

#### Оценка метапредметных результатов

- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Защита итогового проекта.