

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5
3. Содержание учебного предмета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8
4. Тематическое планирование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 12
5. Приложения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 15
6. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

Программа адресована обучающимся 1-4 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №83». Она разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

***Общая цель обучения*** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

***Познавательная цель*** предполагает формирование 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.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются ***задачи учебного предмета:***

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
* формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

**Место учебного предмета в структуре основной программы**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Количество часов для реализации программы: на уровень, в том числе по классам/параллелям:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 класс | | 2 класс | 3 класс | | 4 класс |
| **Знания о физической культуре – 12 ч.** | 3 ч. | | 3 ч. | 3 ч. | | 3 ч. |
| **Способы физкультурной деятельности – 12 ч.** | 3 ч. | | 3 ч. | 3 ч. | | 3 ч. |
| **Физическое совершенствование – 381ч.**:  1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 16 ч  2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 365 ч.  гимнастика с основами акробатики – 78 ч.  легкая атлетика – 101 ч.  лыжные гонки – 49 ч.  подвижные и спортивные игры –137ч. | 93 ч.  4 ч.  15 ч.  24 ч.  10 ч.  40 ч. | | 96 ч.  4 ч.  21ч.  26 ч.  12 ч.  33 ч. | 96 ч.  4 ч.  21ч.  25 ч.  15 ч.  31 ч. | | 96 ч.  4 ч.  21ч.  26 ч.  12ч.  33ч. |
| общеразвивающие упражнения | в содержании соответствующих разделов программы | | | | | |
| **ИТОГО: 405ч.** | **99ч.** | **102ч.** | | **102ч.** | **102ч.** | |

**Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:**

**УМК учителя**

**-** Рабочая программа к линии УМК по физической культуре для общеобразовательной школы В.И. Ляха. 1-4 классы: В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.

**УМК обучающегося:**

- Физическая культура 1-4 классы, В.И.Лях – М. «Просвещение», 2021.

.

**Методы и формы оценки результатов освоения программы.**

Личностные: наблюдение, анкетирование.

Метапредметные: беседа, проект, самооценка.

Предметные: тест (задания с выбором ответа, с кратким ответом, с развёрнутым ответом), устный опрос, зачет, техника выполнения упражнения, двигательная активность на уроке, тестовые нормативы, контрольные нормативы, нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

5-балльное оценивание текущей успеваемости.

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания рабочей программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания рабочей программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания рабочей программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)***

1. **класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса ***должны:***

* ***иметь представление:***
  + о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  + о способах изменения направления и скорости движения;
  + о режиме дня и личной гигиене;
  + о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* ***уметь:***
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. приложение табл. 1).

**2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса ***должны:***

* ***иметь представление:***
* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* ***уметь:***
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. приложение табл. 2).

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса ***должны:***

* ***иметь представление:***
* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
* ***уметь:***
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. приложение табл. 3).

**4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса ***должны:***

* ***знать и иметь представление:***
* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
* ***уметь:***
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. приложение табл. 4).

**3. Содержание учебного предмета**

**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 приёмы. 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.**Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**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 лёгкой 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.

**Приложение № 1**

к рабочей программе по учебному курсу

«Физическая культура» для 5-9 классов

в соответствии с требованиями ФГОС ООО

***Система оценивания планируемых результатов по предмету, критерии и нормы оценки:***

Оценка по физической культуре в 1-4 классах   должна складываться главным образом из качественных критериев уровня достижений обучающегося. К ним относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания; способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (стандарт по физической культуре). Особого внимания при оценке должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься и уровень знаний в области физической культуры. Оценивая достижения обучающихся, следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1.1Технология оценивания теоретической подготовленности обучающихся 1-4х классов**

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

При изучении материала преподавателем используются учебники, наглядные пособия, презентации, методические пособия, сообщения детей.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | Незнание материала программы |

**1.2 Критерии оценки уровня технической подготовленности обучающихся 1-4х классов**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| 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 | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**1.3 Технология оценивания физической подготовленности**

1. Оценивание уровня физической подготовленности школьников осуществляется по тестам, указанным в программе. Другие тесты (по выбору преподавателя) могут быть использованы как дополнительные.
2. В приводимых оценочных таблицах за каждый конкретный результат тестирования определено соответствующее число баллов: от 1 (худший из допустимых результат) до 20 (ориентировочно лучший результат).
3. Оценочные таблицы ориентированы не по классам (1, 2, 3 и т.д.), а по возрасту детей. Это связано с тем, что в пределах одного класса имеются школьники различного возраста.
4. Для получения комплексной оценки физической подготовленности школьника определяются баллы (по приводимым таблицам) для каждого теста. Найденные баллы складываются.

Полученная сумма, равная 50, соответствует оценочному суждению “сдано” или оценке “удовлетворительно”.

В случае введения дифференцированных оценок (3, 4, 5) сумма баллов 50 соответствует оценке “3”. Количество баллов на оценки “4”, “5” определяются произвольно.

*Пример оценивания физической подготовленности:*

*Пол ребенка*: мальчик.

*Возраст*: 7 лет 8 месяцев, что соответствует возрастному периоду 7,6-8,5 лет.

*Результаты тестирования*:

- челночный бег 4х9м - 11,8сек (по таблице это - 13 баллов);

- бег 6 мин - 1150 м (17 баллов);

- прыжок в длину с/м - 150 см (12 баллов);

- подтягивание - 6 раз (15 баллов);

- гибкость - 0,3 (3 баллов).

Сумма набранных баллов равна 60. Это, как минимум, оценка “сдано”, т.к. полученная сумма превышает 50 баллов.

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

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

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

**Приложение № 2**

к рабочей программе по учебному курсу

«Физическая культура» для 5-9 классов

в соответствии с требованиями ФГОС ООО

***Оценочные материалы (КИМ) для текущей и промежуточной аттестации по предмету и их формы.***

**Уровень физической подготовленности обучающихся 1- 4 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Тест | | Класс | Оценка | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | | Девочки | | | | | |
| «2» | | «3» | | «4» | «5» | | «2» | | «3» | | «4» | «5» |
| 1. | Скоростные | Бег 30м., (с). | | 1  2  3  4 | -  отказ сдачи зачёта | от | 8.0  7.4  7,0  6,5 | | 7.5  6.8  6.2  6,0 | 7.0  6.2  5,7  5,5 | | -  отказ сдачи зачёта | от | 8,5  7.5  7.2  6,7 | | 8.0  7.0  6.3  6,2 | 7.5  6.5  5,8  5,7 |
| 2. | Координаци онные | Челночный м., (с). | бег 3х10 | 2  3  4 | отказ  сдачи зачёта | от | 10,5  10,0  9,5 | | 10.0  9,3  9,0 | 9,5  8,8  8,6 | | отказ  сдачи зачёта | от | 11,1  10,8  10,4 | | 10,5  10,3  9,8 | 10.0  9,3  9,1 |
| Прыжки на скакалке за 30 секунд (к-во р). | | 2  3  4 | отказ сдачи зачёта | от | 30  35  59  менее | и | 40  45  60-69 | 50  55  70  более | и | отказ сдачи зачёта | от | 40  45  69  менее | и | 45  50  70-79 | 50  60  80 и более |
| 3. | Скоростно- силовые | Прыжок в места, см. | длину с | 1  2  3  4 | -  отказ сдачи зачёта | от | 100  120  130  140 | | 120  140  145  160 | 140  155  170  175 | | -  отказ сдачи зачёта | от | 90  110  120  130 | | 120  130  140  150 | 130  145  165  170 |
| Бег 1000м. (мин). | | 2  3  4 | отказ сдачи  зачёта | от | 6.15  6.00  5.30 | | 5.50  5.40  5.10 | 5.20  5.10  4.40 | | отказ сдачи  зачёта | от | 6.20  6.05  5.40 | | 6.00  5.45  5.20 | 5.30  5.15  4.50 |
| Бег 500м. (мин). | | 2  3  4 | отказ  сдачи зачёта | от | 3.00  2.45  2.40 | | 2.45  2.30  2.20 | 2.30  2.15  2.00 | | отказ  сдачи зачёта | от | 3.30  3.20  2.50 | | 3.15  2.50  2.35 | 2.45  2.25  2.15 |
| Бег на лыжах 1000м. (мин). | | 2  3  4 | 9 отказ от  сдачи зачёта | | 9.30  9.00  8.00 | | 9.00  8.30  7.30 | 8.30  8.00  7.00 | | отказ  сдачи зачёта | от | 10.00  9.30  8.30 | | 9.30  9.00  8.00 | 9.00  8.30  7.30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, (см). | 1  2  3  4 | отказ сдачи зачёта | от | 1  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9 и более  7,5  7,5  8,5и  более | -  отказ сдачи зачёта | от | 2  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5 и  б. 12,5  13,0  14 и более |
| 5. | Силовые | Подтягивание (м) Отжимание от пола (д) | 1  2  3  4 | -  отказ сдачи зачёта | от | 1  2  3  4 | 2-3  4  6  7 | 4 и выше  7  9  11 | -  отказ сдачи зачёта | от | 3  7  10  10 | 5  13  15  18 | 10  18  20  23 |
| Пресс за 30 сек. (к-во раз). | 1  2  3  4 | -  отказ сдачи зачёта | от | 7  9  7  15 | 14  16  17  20 | 21  22  24  24 | -  отказ сдачи зачёта | от | 8  12  11  12 | 13  18  19  20 | 20  24  28  30 |
| Бросок набивного мяча (см.) | 2  3  4 | отказ  сдачи зачёта | от | 200  300  350 | 250  350  400 | 300  400  450 | отказ  сдачи зачёта | от | 180  250  300 | 200  300  350 | 250  350  400 |

**Оценка уровня физической подготовленности учащихся 1 – 4 классов (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Очки** | **Поднимание туловища из положения лежа,**  **кол-во раз** | | | | **Прыжок в длину с места, см** | | | | **Бег 30 м, сек** | | | | **Бег 1000м, мин** | | | | **Наклон вперед из положения сидя, см** | | | | **Подтягивание на перекладине, раз** | | | | **Очки** |
| **1**  **кл** | **2**  **кл** | **3**  **кл** | **4**  **кл** | **1**  **кл** | **2**  **кл** | **3**  **кл** | **4**  **кл** | **1 кл** | **2**  **кл** | **3**  **кл** | **4**  **кл** | **1**  **кл** | **2**  **кл** | **3**  **кл** | **4**  **кл** | **1**  **кл** | **2**  **кл** | **3**  **кл** | **4**  **кл** | **1**  **кл** | **2**  **кл** | **3**  **кл** | **4**  **кл** |
| **30** | 21 | 22 | 24 | 24 | 160 | 180 | 190 | 204 | 5,6 | 5,4 | 5,1 | 5,1 | 5,42 | 5,20 | 5,10 | 4,40 | 12 | 12 | 14 | 14 | 6 | 7 | 9 | 11 | **30** |
| **29** | 20 | 21 | 23 | 23 | 158 | 178 | 188 | 200 | 5,7 | 5,5 | 5,2 | 5,2 | 5,45 | 5,23 | 5,13 | 4,43 | 11 | 11 | - | - | - | - | - | - | **29** |
| **28** | - | - | - | - | 156 | 176 | 186 | 197 | 5,8 | 5,6 | 5,3 | 5,3 | 5,48 | 5,26 | 5,16 | 4,46 | - | - | 13 | 13 | - | - | - | - | **28** |
| **27** | 19 | 20 | 22 | 22 | 154 | 174 | 184 | 194 | 5,9 | 5,7 | 5,4 | 5,4 | 5,51 | 5,29 | 5,19 | 4,49 | 10 | 10 | - | - | - |  | 8 | 10 | **27** |
| **26** | - | - | - | - | 152 | 172 | 182 | 191 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,5 | 5,54 | 5,32 | 5,22 | 4,52 | - | - | 12 | - | - | 6 | - | - | **26** |
| **25** | 18 | 19 | 21 | 21 | 149 | 169 | 179 | 188 | 6,1 | 5,9 | 5,6 | 5,6 | 5,57 | 5,35 | 5,25 | 4,55 | - | - | - | 12 | 5 | - | - | - | **25** |
| **24** | - | - | - | - | 146 | 166 | 176 | 185 | 6,2 | 6,0 | 5,7 | 5,7 | 6,00 | 5,38 | 5,28 | 4,58 | - | - | - | - | - | - | - | 9 | **24** |
| **23** | 17 | 18 | 20 | 20 | 143 | 163 | 173 | 182 | 6,3 | 6,1 | 5,8 | 5,8 | 6,03 | 5,41 | 5,31 | 5,01 | 9 | 9 | - | - | - | - | 7 |  | **23** |
| 2**2** | 16 | 17 | 17 | 18 | 140 | 160 | 170 | 179 | 6,4 | 6,2 | 5,9 | 5,9 | 6,06 | 5,44 | 5,34 | 5,04 | - | - | 11 | 11 | - | 5 | - |  | **22** |
| **21** | 15 | - | - | - | 137 | 157 | 167 | 176 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 6,0 | 6,09 | 5,47 | 5,37 | 5,07 | - | - | - | - | - | - | - | 8 | **21** |
| **20** | - | 16 | - | 17 | 134 | 154 | 164 | 173 | 6,6 | 6,4 | 6,1 | 6,1 | 6,11 | 5,50 | 5,40 | 5,10 | - | - | - | - | - | - | - | - | **20** |
| **19** | 14 | 15 | 16 | 16 | 131 | 152 | 161 | 170 | 6,7 | 6,5 | 6,2 | 6,2 | 6,13 | 5,52 | 5,42 | 5,12 | 8 | 8 | 10 | 10 | 4 | - | 6 | - | **19** |
| **18** | 13 | - | - | - | 128 | 148 | 158 | 167 | 6,8 | 6,6 | 6,3 | 6,3 | 6,15 | 5,54 | 5,44 | 5,14 | - | - | - | - | - | - | - | 7 | **18** |
| **17** | - | 14 | 15 | 15 | 125 | 145 | 155 | 164 | 6,9 | 6,7 | 6,4 | 6,4 | 6,17 | 5,56 | 5,46 | 5,16 | - | - | - | - | - | 4 | - | - | **17** |
| **16** | 12 | 13 | - | 14 | 122 | 142 | 152 | 161 | 7,0 | 6,8 | 6,5 | 6,5 | 6,19 | 5,58 | 5,48 | 5,18 | 7 | 7 | 9 | 9 | - | - | - | - | **16** |
| **15** | 11 | - | 14 | 13 | 119 | 139 | 149 | 158 | 7,1 | 6,9 | 6,6 | 6,6 | 6,21 | 6,02 | 5,50 | 5,20 | - | - | - | - | - | - | 5 | 6 | **15** |
| **14** | 10 | 12 | - | - | 116 | 136 | 146 | 155 | 7,2 | 7,0 | 6,7 | 6,7 | 6,23 | 6,04 | 5,52 | 5,22 | - | - | - | - | - | - | - | - | **14** |
| **13** | 9 | 11 | 13 | 12 | 113 | 133 | 143 | 152 | 7,3 | 7,1 | 6,8 | 6,8 | 6,25 | 6,06 | 5,54 | 5,24 | - | - | 8 | 8 | 3 | - | - | - | **13** |
| **12** | - | - | 12 | 11 | 110 | 130 | 140 | 149 | 7,4 | 7,2 | 6,9 | 6,9 | 6,27 | 6,08 | 5,56 | 5,26 | 6 | 6 | - | - | - | - | - | 5 | **12** |
| **11** | 8 | 10 | - | 10 | 107 | 127 | 137 | 146 | 7,5 | 7,3 | 7,0 | 7,0 | 6,29 | 6,10 | 5,58 | 5,28 | - | - | - | - | - | 3 | 4 | - | **11** |
| **10** | - | 9 | 11 | 9 | 104 | 124 | 134 | 143 | 7,6 | 7,4 | 7,1 | 7,1 | 6,34 | 6,15 | 6,00 | 5,30 | - | - | 7 | 7 | - | - | - | - | **10** |
| **9** | 7 | - | 10 | 8 | 101 | 121 | 131 | 140 | 7,7 | 7,5 | 7,2 | 7,2 | 6,39 | 6,20 | 6,05 | 5,35 | 5 | 5 | - | - | - | - | - | 4 | **9** |
| **8** | - | 8 | 9 | - | 98 | 118 | 128 | 137 | 7,8 | 7,6 | 7,3 | 7,3 | 6,44 | 6,25 | 6,10 | 5,40 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | **8** |
| **7** | 6 | 7 | 8 | 7 | 94 | 114 | 124 | 133 | 7,9 | 7,7 | 7,4 | 7,4 | 6,49 | 6,30 | 6,15 | 5,45 | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 | - | - | - | **7** |
| **6** | - | - | 7 | - | 90 | 110 | 120 | 129 | 8,0 | 7,8 | 7,5 | 7,5 | 6,54 | 6,35 | 6,20 | 5,49 | - | - | - | - | - | 2 | - | 3 | **6** |
| **5** | 5 | 6 | 6 | 6 | 86 | 106 | 116 | 125 | 8,1 | 7,9 | 7,6 | 7,6 | 6,59 | 6,40 | 6,25 | 5,55 | 3 | 3 | 5 | 5 | - | - | 2 | - | **5** |
| **4** | - | 5 | 5 | 5 | 82 | 102 | 112 | 121 | 8,2 | 8,0 | 7,7 | 7,7 | 7,04 | 6,45 | 6,30 | 6,00 | - | - | 4 | 4 | - | - | - | 2 | **4** |
| **3** | 4 | - | 4 | 4 | 78 | 98 | 108 | 117 | 8,3 | 8,1 | 7,8 | 7,8 | 7,19 | 6,48 | 6,35 | 6,05 | - | - | 3 | 3 | - | - | - | - | **3** |
| **2** | - | 4 | - | - | 74 | 94 | 104 | 113 | 8,4 | 8,2 | 7,9 | 7,9 | 7,34 | 7,00 | 6,50 | 6,20 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | **2** |
| **1** | 3 | 3 | 3 | 3 | 70 | 90 | 101 | 110 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 8,0 | 7,35 | 7,15 | 7,05 | 6,35 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **1** |

Примечание: Если участник показал результат, превышающий значение 30 очков, начисляется дополнительно: подтягивание за 1 раз – 2 очка;

кросс 1000 м за 5 сек – 1 очко; прыжок в длину с места за 3 см – 1 очко; наклоны за 1 см – 2 очка; челночный бег за 0,1 сек – 2 очка; поднимание туловища за 1 раз – 1 очко.

**Оценка уровня физической подготовленности учащихся 1 – 4 классов (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Очки** | **Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз** | | | | **Прыжок в длину с места, см** | | | | **Бег 30 м, сек** | | | | **Бег 1000 м, мин** | | | | **Наклон вперед из положения сидя, см** | | | | **Сгибание/разгибани е рук в упоре лежа, кол-во раз** | | | | **Очки** |
| **1 кл** | **2**  **кл** | **3**  **кл** | **4**  **к л** | **1**  **кл** | **2**  **кл** | **3**  **кл** | **4**  **кл** | **1**  **к л** | **2**  **кл** | **3**  **кл** | **4**  **кл** | **1**  **кл** | **2**  **кл** | **3**  **кл** | **4 кл** | **1**  **к л** | **2**  **кл** | **3**  **кл** | **4**  **кл** | **1**  **к л** | **2**  **кл** | **3**  **кл** | **4**  **кл** |
| **30** | 20 | 24 | 28 | 27 | 160 | 170 | 175 | 185 | 5,  8 | 5,5 | 5,3 | 5,2 | 6,10 | 5,30 | 5,15 | 4,50 | 14 | 14 | 16 | 16 | 15 | 18 | 20 | 23 | **30** |
| **29** | - | - | 27 | 26 | 157 | 167 | 172 | 182 | 5,  9 | 5,6 | 5,4 | 5,3 | 6,13 | 5,33 | 5,18 | 4,53 | - | - | - | - | - | - | - | - | **29** |
| **28** | 19 | 23 | 26 | - | 154 | 164 | 169 | 179 | 6,  0 | 5,7 | 5,5 | 5,4 | 6,16 | 5,36 | 5,21 | 4,56 | 13 | 13 | 15 | 15 | 14 | 17 | 19 | 22 | **28** |
| **27** | 18 | 22 | 25 | 25 | 151 | 161 | 166 | 176 | 6,  1 | 5,8 | 5,6 | 5,5 | 6,19 | 5,39 | 5,24 | 4,59 | - | - | - | - | - | - | - | - | **27** |
| **26** | - | 21 | - | 24 | 149 | 158 | 163 | 173 | 6,  2 | 5,9 | 5,7 | 5,6 | 6,22 | 5,42 | 5,27 | 5,02 | - | - | - | - | 13 | 16 | 18 | 21 | **26** |
| **25** | 17 | - | 24 | - | 145 | 155 | 160 | 170 | 6,  3 | 6,0 | 5,8 | 5,7 | 6,25 | 5,45 | 5,30 | 5,05 | 12 | 12 | 14 | 14 | - | - | - | - | **25** |
| **24** | 16 | 20 | 23 | 23 | 142 | 152 | 157 | 167 | 6,  4 | 6,1 | 5,9 | 5,8 | 6,28 | 5,48 | 5,33 | 5,08 | - | - | 13 | 13 | 12 | 15 | 17 | 20 | **24** |
| **23** | - | - | 22 | - | 139 | 149 | 154 | 164 | 6,  5 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 6,31 | 5,51 | 5,36 | 5,12 | - | - | - |  | - | - | - | - | **23** |
| **22** | 15 | 19 | - | 22 | 136 | 145 | 151 | 161 | 6,  6 | 6,3 | 6,1 | 6,0 | 6,34 | 5,54 | 5,39 | 5,14 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 14 | 16 | 19 | **22** |
| **21** | 14 | - | 21 | 21 | 132 | 141 | 147 | 157 | 6,  7 | 6,4 | 6,2 | 6,1 | 6,37 | 5,57 | 5,42 | 5,17 | - | - | - | - | - | - | - | - | **21** |
| **20** | - | 18 | 19 | 20 | 128 | 137 | 143 | 153 | 6,  8 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,40 | 6,00 | 5,45 | 5,20 | - | - | - | - | 10 | 13 | 15 | 18 | **20** |
| **19** | 13 | - | - | 19 | 124 | 133 | 139 | 149 | 6,  9 | 6,6 | 6,4 | 6,3 | 6,42 | 6,02 | 5,47 | 5,22 | 10 | 10 | 11 | 11 | - | - | - | - | **19** |
| **18** | - | 17 | 18 | - | 120 | 129 | 135 | 145 | 7,  0 | 6,7 | 6,5 | 6,4 | 6,44 | 6,04 | 5,49 | 5,24 | - | - | - | - | 9 | 12 | 14 | 17 | **18** |
| **17** | 12 | - | 17 | 18 | 116 | 125 | 131 | 141 | 7,  1 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,46 | 6,06 | 5,51 | 5,26 | - | - | - | - | - | - | - | - | **17** |
| **16** | - | 16 | 16 | 17 | 112 | 121 | 127 | 137 | 7,  2 | 6,9 | 6,7 | 6,6 | 6,48 | 6,08 | 5,53 | 5,28 | 9 | - | - | - | 8 | 11 | 13 | 16 | **16** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15** | 11 | - | 15 | 16 | 108 | 117 | 123 | 133 | 7,  3 | 7,0 | 6,8 | 6,7 | 6,50 | 6,10 | 5,55 | 5,30 | - | 9 | 10 | 10 | - | - | - | 15 | **15** |
| **14** | 10 | 15 | 14 | - | 104 | 113 | 119 | 129 | 7,  4 | 7,1 | 6,9 | 6,8 | 6,52 | 6,12 | 5,57 | 5,32 | - | - | - | - | 7 | 10 | 12 | 14 | **14** |
| **13** | - | 14 | - | 15 | 100 | 109 | 115 | 125 | 7,  5 | 7,2 | 7,0 | 6,9 | 6,54 | 6,14 | 5,59 | 5,34 | 8 | - | 9 | 9 | - | 9 | - | 13 | **13** |
| **12** | 9 | 13 | 13 | 14 | 96 | 105 | 111 | 121 | 7,  6 | 7,3 | 7,1 | 7,0 | 6,56 | 6,16 | 6,01 | 5,36 | - | 8 | - | - | 6 | 8 | 11 | 12 | **12** |
| **11** | - | - | 12 | 13 | 92 | 101 | 107 | 117 | 7,  7 | 7,4 | 7,2 | 7,1 | 6,58 | 6,18 | 6,03 | 5,38 | - | - | 8 | 8 | - | - | - | 11 | **11** |
| **10** | 8 | 12 | - | 12 | 88 | 97 | 103 | 113 | 7,  8 | 7,5 | 7,3 | 7,2 | 7,00 | 6,20 | 6,05 | 5,40 | 7 | - | - | - | 5 | 7 | 10 | 10 | **10** |
| **9** | 7 | 11 | 11 | - | 84 | 94 | 100 | 110 | 7,  9 | 7,6 | 7,4 | 7,3 | 7,05 | 6,25 | 6,10 | 5,45 | - | - | - | - | - | - | 9 | 9 | **9** |
| **8** | - | 10 | 10 | 11 | 81 | 91 | 96 | 106 | 8,  0 | 7,7 | 7,5 | 7,4 | 7,10 | 6,30 | 6,15 | 5,50 | 6 | 7 | 7 | 7 | 4 | 6 | 8 | 8 | **8** |
| **7** | 6 | 9 | 9 | 10 | 78 | 88 | 93 | 103 | 8,  1 | 7,8 | 7,6 | 7,5 | 7,15 | 6,35 | 6,20 | 5,55 | - | 6 | - | - | - | 5 | 7 | 7 | **7** |
| **6** | - | - | - | 9 | 75 | 85 | 90 | 98 | 8,  2 | 7,9 | 7,7 | 7,6 | 7,20 | 6,49 | 6,25 | 6,00 | 5 | 5 | 6 | 6 | 3 | 4 | 6 | 6 | **6** |
| **5** | 5 | 8 | 8 | 8 | 72 | 82 | 87 | 97 | 8,  3 | 8,0 | 7,8 | 7,7 | 7,25 | 6,45 | 6,30 | 6,05 | 4 | 4 | 5 | 5 | - | 3 | 5 | 5 | **5** |
| **4** | - | 6 | 6 | 6 | 69 | 79 | 84 | 94 | 8,  4 | 8,1 | 7,9 | 7,8 | 7,30 | 650 | 6,35 | 6,14 | - | - | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | **4** |
| **3** | 4 | 5 | 5 | 5 | 66 | 76 | 81 | 92 | 8,  5 | 8,2 | 8,0 | 7,9 | 7,35 | 6,55 | 6,40 | 6,15 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | 3 | 3 | **3** |
| **2** | - | 4 | 4 | 4 | 63 | 73 | 78 | 88 | 8,  6 | 8,3 | 8,1 | 8,0 | 7,50 | 7,10 | 6,55 | 6,30 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | **2** |
| **1** | 3 | 3 | 3 | 3 | 60 | 70 | 75 | 85 | 8,  7 | 8,4 | 8,2 | 8,1 | 8,05 | 7,25 | 7,10 | 6,45 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | **1** |

Примечание: Если участник показал результат, превышающий значение 30 очков, начисляется дополнительно: подтягивание за 1 раз – 2 очка; кросс 1000 м за 5 сек – 1 очко; прыжок в длину с места за 3 см – 1 очко; наклоны за 1 см – 2 очка; челночный бег за 0,1 сек – 2 очка;

поднимание туловища за 1 раз – 1 очко.