



МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА № 12
ГОРОДА ПЯТИГОРСКА



357500 г. Пятигорск, ул. Кучуры, 24. Тел/факс: +7(879) 332-25-99 сайт школы www.school12.com
эл. почта: Ponomareva-anna_school_12@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора УВР
М.И. Кузнецова
«21» 09 2016 г.

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 7
от «29» 09 2016 г.
Введено приказом
от « » 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 12
г. Пятигорска
А. С. Пономарева
А.С. Пономарева
«29» 09 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

в 1-4 классах



Скрипниченко Мария Александровна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:
«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором -
составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение»,
Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 68 часов в 1 - 4 классах из расчета 2 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

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.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|-------------------------------|---|--------------------------|----------------|
| Скоростные | Бег 30 м. с в/старта | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину см | 130 | 125 |
| | Сгибание рук в висе лёжа (кол. раз). | 5 | 4 |
| Выносливости | Кроссовый бег 500 м, 1 км. | Без учёта времени | |
| Координации | Челночный бег 3*10 | 11.0 | 11.5 |

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом

«Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|----------|--|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | | Класс | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Базовая часть | 68 | 68 | 68 | 68 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | <i>В процессе урока</i> | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 14 | 14 | 12 | 10 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 10 | 12 | 16 | 18 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 6 | 8 | 9 | 9 |
| 2 | Вариативная часть | 14 | 12 | 10 | 10 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 6 | 6 | 7 | 9 |
| | ИТОГО: | 68 | 68 | 68 | 68 |

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- - укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- - развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических,

легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- - воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- ❖ - укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- ❖ - развитие координационных способностей;
- ❖ - формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- ❖ - приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- ❖ - воспитание морально-волевых качеств;
- ❖ - воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- ❖ - обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- ❖ - развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от

региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закаливания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 5 ч
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3 ч.
- ✓ Кроссовая подготовка-----4 ч.
- ✓ Туризм----- 2ч.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

| Нормативы | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | | |
|-----------|--|---------|-----|------|---------|-----|------|---------|------|------|------|
| | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,4 | 7.0 | 7,1 | 5,1 | 6,7 | 6,8 | 5,0 | 6,5 | 6,6 |
| | | д | 5.6 | 7.2 | 7,3 | 5,3 | 6,9 | 7,0 | 5,2 | 6,5 | 6,66 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | 5.50 | 6.10 | 6.50 |
| | | д | + | + | + | + | + | + | 6.10 | 6.30 | 650 |
| 3 | Челночный бег 3x10 м (сек.) | м | 9.1 | 10.0 | 10.4 | 8.8 | 9.9 | 10.2 | 8.6 | 9.5 | 9.9 |
| | | д | 9.7 | 10.7 | 11.2 | 9.3 | 10.3 | 10.8 | 9.1 | 10.0 | 10.4 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 165 | 125 | 110 | 175 | 130 | 120 | 185 | 140 | 130 |
| | | д | 155 | 125 | 100 | 160 | 135 | 110 | 170 | 140 | 120 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| | | д | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| | | д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| | | д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| | | д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| | | м | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| | | д | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков м. | м | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 15 | 14 | 13 |
| | | д | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 13 | 12 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | м | 2 | 3 | 1 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 |
| | | д | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 2 |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ЗАКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рывком нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9

шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Уровень физической подготовленности учащихся 1 – класс.

| № | Контрольные упражнения (тест) | УРОВЕНЬ | | | | | |
|---|------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. | 5.6 | 7.3 | 7.5 | 5.8 | 7.5 | 7.6 |
| 2 | Челночный бег 3*10м. | 9.9 | 10.8 | 11.2 | 10.2 | 11.3 | 11.7 |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|------|-----|-----|-------|-----|-----|
| 3 | Прыжок в длину с/м | 155 | 115 | 100 | 150 | 110 | 90 |
| 4 | Шестиминутный бег | 1100 | 730 | 700 | 900 | 600 | 500 |
| 5 | Сила подтягивание из виса | 4 | 2 | 1 | 12 | 4 | 2 |
| 6 | Гибкость наклон вперёд из пол. сидя | 9+ | 3 | 1- | 11.5+ | 6 | 2- |

Уровень физической подготовленности учащихся 2 – класс.

| № | Контрольные упражнения (тест) | УРОВЕНЬ | | | | | |
|---|-------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. | 5.4 | 7.0 | 7.1 | 5.6 | 7.2 | 7.3 |
| 2 | Челночный бег 3*10м. | 9.1 | 10.0 | 10.4 | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| 3 | Прыжок в длину с/м | 165 | 125 | 110 | 155 | 125 | 100 |
| 4 | Шестиминутный бег | 1150 | 800 | 750 | 950 | 650 | 550 |
| 5 | Сила подтягивание из виса | 4 | 2 | 1 | 14 | 6 | 3 |
| 6 | Гибкость наклон вперёд из пол. сидя | 7.5+ | 3-5 | 1- | 12.5+ | 6 | 2- |

Уровень физической подготовленности учащихся 3 – класс.

| № | Контрольные упражнения (тест) | УРОВЕНЬ | | | | | |
|---|-------------------------------------|----------|-----|------|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. | 5.1 | 6.7 | 6.8 | 5.3 | 6.9 | 7.0 |
| 2 | Челночный бег 3*10м. | 8.8 | 9.9 | 10.2 | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| 3 | Прыжок в длину с/м | 175 | 130 | 120 | 160 | 135 | 110 |
| 4 | Шестиминутный бег | 1200 | 850 | 800 | 1000 | 700 | 600 |
| 5 | Сила подтягивание из виса | 5 | 3 | 1 | 16 | 7 | 3 |
| 6 | Гибкость наклон вперёд из пол. сидя | 7.5+ | 3 | 1- | 13.0+ | 6 | 2- |

Уровень физической подготовленности учащихся 4 – класс.

| № | Контрольные упражнения (тест) | УРОВЕНЬ | | | | | |
|---|-------------------------------------|----------|-----|-----|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. | 5.0 | 6.5 | 6.6 | 5.2 | 6.5 | 6.6 |
| 2 | Челночный бег 3*10м. | 8.6 | 9.5 | 9.9 | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| 3 | Прыжок в длину с/м | 185 | 140 | 130 | 170 | 140 | 120 |
| 4 | Шестиминутный бег | 1250 | 900 | 850 | 1050 | 750 | 650 |
| 5 | Сила подтягивание из виса | 5 | 3 | 1 | 18 | 8 | 4 |
| 6 | Гибкость наклон вперёд из пол. сидя | 8.5+ | 4 | 2- | 14.0+ | 7 | 3- |

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные

для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

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.

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.