МБОУ «Шарлиареминская начальная общеобразовательная школа» Сармановского муниципального района Республики Татарстан

Утверждено

Директор школы

Мансурова Н. Р.

Приказ № 7

“28” августа 2018 г.

Рабочая программа

по физической культуре

для 3 класса

Разработала: Мансурова Н.Р.

учитель начальных классов первой квалификационной категории

Принято на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от

28 августа 2018 г.

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре предназначена учащимся 3 класса и рассчитана на 2018-2019 учебный год. Программа составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного Образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом МO и Н РФ от 06 октября 2009 г. №373, примерной программы начального общего образования по физической культуре и учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Шарлиареминская начальная общеобразовательная школа» Сармановского муниципального района Республики Татарстан, утвержденного приказом № 7 от 28.08.2018 г.

Программа рассчитана на 102 часов (3 часа в неделю). В связи с выпадением праздничных дней на дни проведения уроков объединяются близкие по содержанию темы (на основании решения педсовета № 1 от 28 .08.2018 и приказа №7 от 28.08.2018 г.).

Цель программы:

* 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.)

Задачи:

* 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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В данной программе в соответствии с требования Стандарта в структуре планируемых результатов представлены личностные и метапредметные результаты, поскольку их достижение обеспечивается всей совокупностью учебных предметов. Достижение предметныхрезультатов осуществляется за счет освоения предмета «Физическая культура».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела | Предметные результаты | | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
| ученик научится | ученик получит возможность научиться |
| Знания о физической культуре | Получит:  -первоначальные представления о единстве и многообразии физического совершенствования;  -понимание обучающимися того, что спорт представляет собой явление национальной культуры и основное средство человеческого  общения;  -сформированность позитивного отношения к показателям общей физической культуры и гражданской позиции человека;  -овладение первоначальными представлениями о нормах физической культуры;  -первоначальные научные представления о физической культуре; | -наблюдать 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).  -овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ).  -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  -определятьи краткохарактеризоватьфизическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми,  -выявлятьразличия в основных способах передвижения человека.  -определятьситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма,  -определятьсостав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий,  -составлять индивидуальныйрежим дня,  -проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; | -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.  -Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  -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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  -Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; | - Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;  -Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.  -Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.  -Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.  -Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  -Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  -Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.  -Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; |
| Легкаяатлетика32ч:  Ходьба и бег 6ч | уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге;  на время пробегать 30м, 60м |
| Прыжки 5 ч | уметь правильно выполнять движение в прыжках |
| Метание 6 ч | уметь правильно выполнять движение в прыжках |
| Подвижные игры на основе баскетбола 19 ч | владеть мячом: ведение передача, ловля, броски; |
| Гимнастика21ч:  Акробатика, висы,  строевые упражнения 14 ч | выполнять подтягивание в висе;  лазать по гимнастической скамейке;  лазать по гимнастической лестнице; |
| Опорный прыжок 7 ч | выполнять передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»;  выполнять перелезание через гимнастического коня;  выполнять опорный прыжок;  играть в подвижные игры с бегом, прыжками;  выполнять упражнения в равновесии; |  |
| Лыжная подготовка  30 ч | знать о значение занятий для укрепления здоровья и закаливания;  уметь правильно выбирать одежду для занятий физкультурой на лыжах;  передвигаться ступающим шагом;  передвигаться скользящим шагом;  подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона;  подниматься на склон «елочкой», спускаться со склона;  передвигаться попеременным двухшажным ходом;  выполнять повороты переступанием;  подниматься на склон, спускаться со склона в высокой стойке;  передвигаться попеременным двухшажным ходом до 1000м; 1500м; 2000м;  участвовать в эстафете на лыжах; |
| Плавание | правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены; |  |  |  |

Уровни двигательной подготовленности:

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

Содержание тем учебного курса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Разделы | Содержание | Количество часов |
|  | Знания о физической культуре | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). | В процессе урока |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр | Игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»; | 18 ч. |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; | 21 ч. |
|  | Легкоатлетические упражнения | Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. | 28 ч |
|  | Лыжная подготовка | Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. | 30 ч. |
|  | Плавание | |  | | --- | | Освоение правил, требований к занятиям.  Усвоение техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.  Техника работы ног. Согласование работы ног с дыханием.  Техника работы рук. Согласование работы рук и ног.  Согласование работы рук, ног с дыханием | | 5 ч. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | | | Тема урока | | Кол-во часов | | Учебная деятельность обучающихся |
| По плану | Факт. | |
| Легкая атлетика 28 ч | | | | | | | | |
| Ходьба и бег 6ч | | | | | | | | |
| 1 | 3.09 |  | | Вводный урок, инструктаж по технике безопасности | | 1 | | Ходьба с изменениями длины и частоты шага, ходьбв через препятствия, через несколько препятствий;  Бег с высоким подниманием бедра, бег на 30м и 60м;  Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон»  Инструктаж по технике безопасности |
| 2 | 5.09 |  | | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игры | | 1 | |
| 3-4 | 7.09  10.09 |  | | Ходьба через препятствия, через несколько препятствий. Игры | | 2 | |
| 5 | 12.09 |  | | Бег на 30м на результат. Игры | | 1 | |
| 6 | 14.09 |  | | Бег на 60м. Игры | | 1 | |
| Прыжки 5 ч | | | | | | | | |
| 7-8 | 17.09  19.09 |  | | Прыжок в длину с места. Игры | | 2 | Прыжки в длину с места, в длину на результат, с высоты 60см;  Развитие скоростных способностей;  Правила соревнований в беге, прыжках;  Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»  Инструктаж по технике безопасности | |
| 9 | 21.09 |  | | Прыжок в длину с места на результат. Игры | | 1 |
| 10-11 | 24.09  26.09 |  | | Прыжок с высоты 60см. Игры | | 2 |
| Метание 6 ч | | | | | | | | |
| 12-13 | 28.09  1.10 |  | | Метание малого мяча с места | | 2 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние;  Метание в цель с 4-5м;  Развитие скоростно-силовых качеств;  Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели»  Инструктаж по технике безопасности | |
| 14-15 | 3.10  5.10 |  | | Метание малого мяча на заданное расстояние | | 2 |
| 16-17 | 8.10  10.10 |  | | Метание в цель 4-5м | | 2 |
| Подвижные игры 3ч | | | | | | | | |
| 18 | 12.10 |  | | ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки» | | 1 | Выполнение ОРУ,  Передача эстафеты,  Игры «Пустое место», «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»;  Развитие скоростно-силовых качеств;  Инструктаж по технике безопасности | |
| 19 | 15.10 |  | | ОРУ. Эстафеты | | 1 |
| 20 | 17.10 |  | | ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий – лишний» | | 1 |
| Подвижные игры на основе баскетбола 18 ч | | | | | | | | |
| 21 | 19.10 |  | | Ловля и передача мяча в движении | | 1 | Ловля и передача мяча в движении;  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом;  Бросок мяча в цель (кольцо);  Выполнение ОРУ;  игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»;  Развитие координационных способностей | |
| 22-23 | 22.10  24.10 |  | | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом | | 2 |
| 24 | 26.10 |  | | Броски в цель (кольцо) | | 1 |
| 25 | 29.10 |  | | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах | | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах;  Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом;  Бросок мяча двумя руками от груди; выполнять ОРУ;  игра «Гонка мячей по кругу»;  Развитие координационных способностей  Инструктаж по технике безопасности | |
| 26 | 7.11 |  | | Бросок двумя руками от груди | | 1 |
| Гимнастика 21 ч | | | | | | | | |
| Акробатика, висы, строевые упражнения 14 ч | | | | | | | | |
| 27 | 9.11 |  | | Выполнение команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!» | | 1 | Выполнение команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»;  Выполнениеперекатов и группировку с последующей опорой руками за головой;  Выполнение 2-3 кувырка вперед;  Выполнение стойку на лопатках; ОРУ;  Развитие координационных способностей;  Инструктаж по технике безопасности | |
| 28-29 | 12.11  14.11 |  | | Перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой | | 2 |
| 30-31 | 16.11  19.11 |  | | Кувырок вперед | | 2 |
| 32-33 | 21.11  23.11 |  | | Выполнять стойку на лопатках | | 2 |
| 34-35 | 26.11  28.11 |  | | Построение в 2 шеренги;  Перестроение из двух шеренг в два круга; | | 2 | Выполнение построение в 2 шеренги;  Перестроение из двух шеренг в два круга;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | |
| 36 | 30.11 |  | | Вис стоя; вис на согнутых руках; | | 1 | Вис стоя; вис на согнутых руках;  Развитие координационных способностей;  Инструктаж по технике безопасности | |
| 37 | 3.12 |  | | Подтягивание в висе | | 1 | Подтягивание в висе;  Развитие координационных способностей;  Инструктаж по технике безопасности | |
| 38-39 | 5.12  7.12 |  | | Упражнения на гимнастической скамейке | | 2 | Упражнения на гимнастической скамейке;  Эстафеты;  Развитие координационных способностей;  Инструктаж по технике безопасности | |
| 40 | 10.12 |  | | Лазание по гимнастической лестнице | | 1 | Лазание по гимнастической лестнице;  Развитие координационных способностей;  Инструктаж по технике безопасности | |
| Опорный прыжок 7 ч | | | | | | | | |
| 41 | 12.12 |  | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» | | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»; ОРУ;  Развитие координационных способностей;  Инструктаж по технике безопасности. | |
| 42-43 | 14.12  17.12 |  | | Перелезание через гимнастического коня | | 2 | Лазание по гимнастической лестнице, перелезать через гимнастического коня;  Развитие координационных способностей;  Инструктаж по технике безопасности | |
| 44-46 | 19.12  21.12  24.12 |  | | Опорный прыжок | | 3 | Выполнениеопорный прыжок;  ОРУ; игры;  Развитие координационных способностей;  Инструктаж по технике безопасности | |
| 47 | 9.01 |  | | ОРУ. Эстафеты | | 1 | Выполнение ОРУ;  Развитие координационных способностей;  Инструктаж по технике безопасности. | |
| Лыжная подготовка 30 ч | | | | | | | | |
| 48 | 11.01 |  | | Вводный урок по лыжной подготовке | | 1 | Знакомство основнымитребованиями к одежде и обуви во время занятий, значение занятий для укрепления здоровья и закаливания;  Инструктаж по технике безопасности | |
| 49 | 14.01 |  | | Ступающий шаг с палками | | 1 | Передвижение ступающим шагом с палками. | |
| 50 | 16.01 |  | | Скользящий шаг с палками | | 1 | Передвижение скользящим шагом с палками. | |
| 51-52 | 18.01  21.01 |  | | Ступающий и скользящий шаг с палками | | 2 | Передвижение ступающим и скользящим шагом | |
| 53 | 23.01 |  | | Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона | | 1 | Подъем на склон «лесенкой», спуск со склона. | |
| 54 | 25.01 |  | | Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона | | 1 | Подъем на склон «елочкой», спуск с склона | |
| 55-57 | 28.01  30.01  1.02 |  | | Попеременный двухшажный ход без палок | | 3 | Передвижение двухшажным ходом без палок. | |
| 58-59 | 4.02  6.02 |  | | Повороты переступанием | | 2 | Поворот переступанием. | |
| 60-62 | 8.02  11.02  13.02 |  | | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | | 3 | Передвижение двухшажным ходом без палок и с палками. | |
| 63 | 15.02 |  | | Подъем и спуск с небольших склонов | | 1 | Подъем и спуск со склона. | |
| 64-65 | 18.02  20.02 |  | | Спуск в высокой стойки с небольших горок | | 2 | Спуск в высокой стойке с небольшого склона. | |
| 66-67 | 22.02  25.02 |  | | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м. особенности дыхания | | 2 | Передвижение двухшажным ходом до 1000м | |
| 68 | 27.02 |  | | Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона | | 1 | Подъем «лесенкой» и «елочкой», спускаться е с небольшого склона. | |
| 69-70 | 1.03  4.03 |  | | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500м с равномерной скоростью | | 2 | Передвижение двухшажным ходом до 1500. | |
| 71-72 | 6.03  8.03 |  | | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение до 2000м с равномерной скоростью | | 2 | Передвижение двухшажным ходом до 2000м. | |
| 73-74 | 11.03  13.03 |  | | Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в высокой стойке с небольших горок | | 2 | Подъем «лесенкой» и «елочкой», спуск в высокой стойке с небольшого склона. | |
| 75-77 | 15.03  18.03  20.03 |  | | Передвижение до 2000м. Эстафеты | | 3 | Передвижение двухшажным ходом до2000м. | |
| Подвижные игры на основе баскетбола (продолжение) | | | | | | | | |
| 78-79 | 22.03  1.04 |  | | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | | 2 | Ловля и передача мяч в движении;  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом;  Броски мяча двумя руками от груди;  Броски мяча в цель (кольцо);  Выполнение ОРУ;  Игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»;  Развитие координационных способностей;  Инструктаж по технике безопасности. | |
| 80-81 | 3.04  3.04 |  | | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах | | 2 |
| 82-83 | 8.04  10.04 |  | | Бросок двумя руками от груди | | 2 |
| 84-85 | 12.04  15.04 |  | | Броски в цель (кольцо) | | 2 |
| 86 | 17.04 |  | | ОРУ. Игры | | 1 |
| 87 | 19.04 |  | | ОРУ. Эстафеты | | 1 |
| 88-89 | 22.04  24.04 |  | | Мини баскетбол | | 2 |
| Легкая атлетика (продолжение) | | | | | | | | |
| Ходьба и бег 3 ч | | | | | | | | |
| 90 | 26.04 |  | Ходьба и бег | | 1 | | Ходьба и бег по команде;  Бег с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м;  Развитие скоростных способностей  Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон».  Инструктаж по технике безопасности. | |
| 91 | 29.04 |  | Бег на 30м. Игры | | 1 | |
| 92 | 1.05 |  | Бег на 30м на результат. Игры | | 1 | |
| Прыжки 3 ч | | | | | | | | |
| 93-94 | 3.05  6.05 |  | Прыжок в длину с места. Игры | | 2 | | Прыжки в длину с места, прыгать в длину на результат;  Развивать скоростные способности;  Соблюдение правил соревнований в беге, прыжках;  Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки».  Инструктаж по технике безопасности. | |
| 95 | 8.05 |  | Прыжок в длину с места на результат. Игры | | 1 | |
| Метание 2 ч | | | | | | | | |
| 96 | 10.05 |  | Метание малого мяча с места. Игры | | 1 | | Метание малого мяча с места на дальность;  Метание в цель с 4-5м;  Развитие скоростно-силовых качеста;  Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели».  Инструктаж по технике безопасности. | |
| 97 | 13.05 |  | Метание в цель 4-5м. Игры | | 1 | |
| Плавание 5 ч | | | | | | | | |
| 98 | 15.05 |  | Правила безопасности в естественных водоемах. | | 1 | | Инструктаж по технике безопасности | |
| 99 | 17.05 |  | Освоение правил, требований к занятиям в бассейне. Обучение плаванию способом кроль на груди, кроль на спине | | 1 | | Первичный инструктаж.Правила ТБ на занятиях плаванием.Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине.  Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом. | |
| 100 | 20.05 |  | Техника работы ног. Согласование работы ног с дыханием | | 1 | | Показ способа плавания брассом. Работа ног способом брасс. Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием | |
| 101 | 22.05 |  | Техника работы рук. Согласование работы рук и ног | | 1 | | Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием | |
| 102 | 24.05 |  | Согласование работы рук, ног с дыханием | | 1 | | Согласование работы рук и ног при плавании брассом. Эстафетное плавание.Игры на воде. | |

Список литературы:

1. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4классы. – М.: «Просвещение», 2012.

2. Матвеев А.П. Физическая культура. 1-4 классы. Электронный учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2010.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: «Просвещение», 2011.

4. Сборник нормативных документов. Примерные программы для начальной школы. -Москва, «Дрофа», 2009

Дополнительная литература для учителя:

1.В.Г. Фролов. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: «Просвещение»,1986.

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. |
| Повышенный | «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» | • Работа полностью завершена  • Грамотно используется спортивная терминология.  • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)  • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс  • Имеются постоянные элементы дизайна.  • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)  • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических |
| Повышенный | «4» | • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы  • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.  • Дизайн присутствует  • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.  • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.  • Минимальное количество ошибок |
| Базовый | «3» | • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы  • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются  • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.  • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы  • Дизайн присутствует  • Имеются постоянные элементы дизайна.  • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.  • Минимальное количество ошибок |
| Пониженный | «2» | • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя  • Работа демонстрирует минимальное понимание  • Ученик может работать только под руководством учителя  • Дизайн не ясен  • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.  • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым |

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 % |

Уровень физической подготовленности обучающихся 3-х классов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные нормативы  3 класс МАЛЬЧИКИ | | | | |
| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 140 | 120 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 360 | 270 | 220 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 8.8 | 9.3 | 9.9 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 60 | 50 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 36 | 30 | 24 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.1 | 6.2 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 27 | 22 | 17 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 1 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 12.5 | 9 | 6 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 1 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные нормативы  3 класс ДЕВОЧКИ | | | | |
| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 130 | 110 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 345 | 265 | 215 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.3 | 9.8 | 10.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 40 | 25 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 25 | 20 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.3 | 6.5 | 7.0 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 19 | 15 | 10 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 12 | 6 | 5 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 12.1 | 8.8 | 5 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 1 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |