

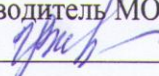
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА »

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей
начальных классов и
филологии

МКОУ «Александровская
СОШ»

Протокол № 1
от «28» августа 2014 г.

Руководитель МО Кривенко
Г.В. 

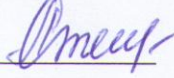
СОГЛАСОВАНО

Заседание педсовета

МКОУ «Александровская
СОШ»

Протокол № 4
от «29» августа 2014 г.

Зам. директора по УР
Степанова Л.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 33
от «30» августа 2014г.

Директор МКОУ
«Александровская СОШ»
МО «Братский район»
Астапова Л.Н.




Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»

для учащихся 3 класса

на 2014-2015 учебный год

Образовательная область: «Физическая культура»

Разработала:

Ассылова Надежда

Александровна

Учитель: физической культуры

2014 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для учащихся 3 класса МКОУ «Александровская СОШ» разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-4 классов (Авторы: доктор педагогических В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, - М.: «Просвещение» 2011 г.

Место учебного предмета в учебном плане соответствует утвержденному учебному плану МКОУ «Александровская СОШ» на 2014-2015 учебный год. На изучение физической культуры в 3 классе 105 часов (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

Цели и задачи:

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- овладение школой движения;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, о режиме дня, о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Одна из главных задач уроков — обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в младшем возрасте придается решению воспитательных задач: приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, формированию элементарных ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у обучающихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Отличительные особенности рабочей программы.

Рабочая программа определяет инвариантную (базовую) и вариативную части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю. Программа рассчитана на 35 учебных недель, 105 часов в год. Базовая часть (80 часов) включает в себя разделы: подвижные игры, легкоатлетические упражнения, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка. Вариативная часть (25 часов) включает разделы: подвижные, народные игры (русская лапта), соревнования и другие формы физического воспитания, а также ритмику.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Особенностью программы является включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно - игровых упражнений.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для 3 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Описание места и роли учебного предмета

Место учебного предмета в учебном плане соответствует утвержденному учебному плану МКОУ «Александровская СОШ» на 2014-2015 учебный год. На изучение физической культуры в 3 классе 105 часов (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

Содержание программы учебного предмета.

Подвижные игры

Основная направленность	Программный материал
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»

параметров движений, скоростно-силовых способностей	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары поворотом в футболе
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля, передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге, выполняемые обеими руками и ногами

Гимнастика с элементами акробатики

Основная направленность	Программный материал
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и алыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Совершенствование упражнений в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке
На освоение навыков лазанья и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; Перелезание через , коня

На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня
На освоение навыков равновесия	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну(высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг
На освоение строевых упражнений	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинация (комплексы) ОРУ различной координационной сложности
На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений

Легкоатлетические упражнения

Основная направленность	Программный материал
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присядки, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 5 мин кросс по слабопересеченной местности до 1 км

На совершенствование бега и развитие координационных и скоростных способностей	Бег в коридорчике 30-40 см из различных И.П. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнование до 60 м
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной прыжок с места.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На знания о физической культуре	Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 12 мин. Соревнование на короткие дистанции до 60 м. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Совершенствование прыжковых упражнений на 1 и 2 ногах, бросков больших и малых мячей, др. легких предметов на дальность и в цель

Лыжная подготовка

Основная направленность	Программный материал
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью
На знания о физической культуре	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий кроссом для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания,

	Требования к температурному режиму. Понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами
Самостоятельные занятия	Прохождение дистанции до 1500 м в медленном темпе

Русская лапта

Основная направленность	Программный материал
На освоение основных стоек, перемещений и развитие координационных способностей и быстроты	Стойки подающего. Стойки игроков в поле. Перемещения лицом, боком, спиной вперед
На освоение навыков ловли, бросков, передачи мяча и развитие координационных способностей и ловкости	Ловля мяча одной и двумя руками. Броски мяча на заданное расстояние. Передача мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние. Эстафеты с элементами ловли, бросков, передачи мяча
На освоение навыков подачи мяча и развитие координационных и скоростно-силовых способностей	Подача мяча (низкая, средняя, высокая)
На знания о физической культуре	Из истории развития «Русской лапты», влияние занятий «Русской лаптой» на организм. Правила игры. Правила техники безопасности во время занятий «Русской лаптой»

Ожидаемые результаты изучения предмета.

Требования к уровню подготовки обучающихся соответствуют требованиям к уровню подготовки обучающихся, представленных в типовой комплексной программе физического воспитания обучающихся 1-4 классов (Раздел 1. 1-4 классы).

Личностными результатами освоения учащимися содержания 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 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 учетом требований ее 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 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знать и иметь представление:

Легкоатлетические упражнения: об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и 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, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о физических качествах.

Подвижные игры: названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Гимнастика: названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки.

Лыжная подготовка: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий кроссом для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, технику безопасности при занятиях лыжами.

Русская лапта: из истории развития «Русской лапты», влияние занятий «Русской лаптой» на организм, правила игры, правила техники безопасности во время занятий «Русской лаптой»

Уметь:

Легкоатлетические упражнения: правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных

И.П.; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 6-7 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-4 препятствий; прыгать в высоту с прямого разбега с 6-7 шагов; прыгать с поворотами на 180°, в метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и 1-3 шагов разбега из разных И.П. правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из разных И.П., метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков, 7 м для девочек.

Подвижные игры: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Гимнастика: составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, организовывать и проводить самостоятельные занятия; ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой; 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 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; 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; выполнять висы, упоры, рекомендованные комплексной программой обучающихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Лыжная подготовка: передвигаться попеременным двухшажным ходом без палок и с палками, осуществлять подъем «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках, передвигаться на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

Русская лапта: выполнять стойки подающего, стойки игроков в поле, перемещения лицом, боком, спиной вперед, ловлю мяча одной и двумя руками, броски мяча на заданное расстояние, передачу мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачу мяча (низкая, средняя, высокая)

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м, с	11,0	11,5

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

Формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки.

Согласно локальному акту образовательного учреждения обучающиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Контроль двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела. Оценка успеваемости по физической культуре в 3 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать обучающихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся 3 классов (9 лет)

№ п/п	физические способности	контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	10, 2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	800	50-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	13
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из	1	3-4	5	3	7-11	16

		виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девочки)						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Учет техники выполнения упражнений:

№ п/п	Раздел программы	Упражнение	Сроки учета
1	Л/А упражнения	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки)	1 четверть
2		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1,5х1,5 м) с расстояния 4-5 м	4 четверть
3	Гимнастика	Акробатическая комбинация: 2 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине	2 четверть
4		Комбинация на гимнастической стенке, бревне, скамейке	2 четверть
5		Лазание по канату	2 четверть
6	Ритмика	Русский медленный шаг	2 четверть
7		Связка из танцевальных упражнений: пружинный шаг, подскоки, поочередное выставление ноги на пятку	3 четверть
8	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	3 четверть
9		Подъем «Лесенкой»	3 четверть
10		Спуски в высокой и низкой стойках	3 четверть

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

Спортивная форма для уроков физической культуры в МКОУ «Александровская СОШ»:

*для зала – футболка или майка, тёмного цвета спортивные шорты или трико, кеды (кроссовки).

*для улицы (осеннее и весенний период) - спортивный костюм, шапочка, футболка, носки, кеды (кроссовки).

*для лыжной подготовки (зимний период) - лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, шапочка и перчатки или рукавицы.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - **2**

(неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
Используемый УМК.**

В ходе обучения обучающихся 3 классов необходимо использовать учебник «Физическая культура» для 1-4 классов (под редакцией В.И.Лях, 8-е издание. - М.: Просвещение, 2011)

**Перечень
средств материально-технического оснащения**

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре	1
2	Учебник «Физическая культура 1-4»	10
3	Козел гимнастический	1
4	Конь гимнастический	1
5	Перекладина гимнастическая	1
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
7	Мост гимнастический подкидной	2
8	Скамейка гимнастическая жесткая	4
9	Маты гимнастические	18
10	Скакалка гимнастическая	3
11	Планка для прыжков в высоту	1
12	Стойки для прыжков в высоту	1 пара
13	Рулетка измерительная (50м)	1
14	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4
15	Мячи баскетбольные	15
16	Сетка волейбольная	1
17	Мячи волейбольные	8
18	Мячи футбольные	6

19	Спортивный зал	1
20	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
21	Площадка игровая баскетбольная	1

Информационное обеспечение.

Литература, использованная при подготовке программы.

1. Авторская программа по ритмике для младшего школьного возраста (автор: Агафонова С.А. Допущено методическим советом г. Белгорода, 2010 г.)
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 61 с. – (Стандарты второго поколения).
3. Примерная программа спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Русская лапта» (М.: Спорт, 2004 г. Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).
4. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пенза, 2003. – 120 с.
5. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
6. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
8. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
9. Спортивные игры на уроках физкультуры / Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
10. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
11. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
12. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
13. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
14. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Кисилёв, С.Б.Киселёва. – Волгоград: «Учитель», 2011. – 251 с.
15. Ритмические упражнения, хореография и игры / Г.А.Колодницкий, Кузнецов В.С.;М.: «Дрофа», 2004, 2-е издание, стереотипное (методическое пособие)
16. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. «Игры и развлечения детей на воздухе»/ М.: «Просвещение», 1983.

Интернет-ресурсы

1. Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре [электронный ресурс]. <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 15.09.2012 г.).
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». [электронный ресурс]. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> (дата обращения: 17.09.2012 г.)
3. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации. [электронный ресурс]. <http://minstm.gov.ru/> (дата обращения: 15.09.2012 г.)
4. Московский институт физической культуры и спорта. [электронный ресурс]. <http://www.mifkis.ru/> (дата обращения: 20.10.2012г.)
5. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. [электронный ресурс]. <http://www.vniifk.ru/> (дата обращения: 12.10.2012г.)
6. Журнал «Физическая культура в школе». [электронный ресурс]. <http://www.shkola-press.ru> (дата посещения: 15.09.2012 г.; 17.09.2012 г.; 25.09.2012 г.)
7. Всероссийская федерация волейбола. [электронный ресурс]. <http://www.volley.ru/> (дата обращения: 10.10.2012 г.)
8. Федерация городошного спорта. [электронный ресурс]. <http://www.gorodki.ogr/> дата обращения: 10.09.2012г.)
9. Российский футбольный союз. [электронный ресурс]. <http://www.rfs.ru/> (дата обращения: 12.09.2012г.)
10. Российская федерация баскетбола. [электронный ресурс]. <http://www.basket.ru/> (дата обращения: 03.10.2012 г.)
11. Федерация лапты России. [электронный ресурс]. <http://www.lapta.ru/> (дата обращения: 03.09.2012 г.)
12. Федерация спортивной гимнастики России. [электронный ресурс]. <http://www.sportgymrus.ru/> (дата обращения: 06.10.2012 г.)
13. Всероссийская федерация художественной гимнастики России. [электронный ресурс]. <http://www.rusgymnastics.ru/> (дата обращения: 06.10.2012 г.)