

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кривковская начальная школа – детский сад»**

Рассмотрено на заседании МО Протокол №1 от «30» августа 2021г.	Принято На заседании педагогического совета Протокол № 1 от «30»августа 2021г.	Утверждено Приказом директора ОУ от «30» августа 2021 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» для 1- 4 класса
УМК «Начальная школа XXI века»**

Уровень образования: начальное общее образование

Сроки реализации : 4 года

Уровень: базовый

Разработчик программы: методическое объединение учителей

начальных классов МОУ «Кривковская начальная школа – детский сад»

Д.Кривко
2021-2022уч.г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ к учебнику Петровой Т.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая учебная программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ №1089 от 05.03.2009г.,
- Учебный план МОУ «Кривковская начальная школа – детский сад»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»

Настоящий тематический план учитывает систему обучения класса, в котором будет осуществляться учебный процесс, направленный на общее развитие учащихся.

С учетом системы и модели обучения класса выстроена система учебных занятий, спроектированы цели, задачи, ожидаемые результаты обучения (планируемые результаты), что представлено в схематической форме ниже.

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.)

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами:

«Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учитывая возрастные особенности первоклассников, их подготовленность к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и погодные условия (отсутствие снега, сильные ветра), решено заменить лыжную подготовку на спортивные и подвижные игры. Это не скажется отрицательно на процессе обучения, так как проведение таких уроков предусмотрено на открытом воздухе, да и знакомство с лыжами можно начать во втором классе, когда дети будут более дисциплинированы и самостоятельны.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью (На таких уроках учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и

умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники по физической культуре);

- образовательно-предметной направленностью (Такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.);
- образовательно-тренировочной направленностью (Уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 класс

Курс рассчитан на **99 часов (3 часа в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	5
2	Легкая атлетика	39
3	Гимнастика с элементами акробатики	20
4	Подвижные и спортивные игры	35

На занятиях физической культуры в первом классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок- сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная площадка для проведения уроков на свежем воздухе, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ: РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

К концу первого года обучения ученик научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

получить возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

демонстрировать:

физические способности	физические упражнения	Мальчики	девочки
скоростные	бег 30 м, сек	5,6	5,8
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	155 и более	150 и более
силовые	подтягивание		

	- на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	4 и выше	12 и выше
выносливость	6-минутный бег, м	1100 и более	900 и более
Координационные	челночный бег 3x10 м	9,9	10,2
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	9 и более	11,5 и более

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

Знания о физической культуре:

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;
- правила предупреждения травматизма;
- история развития физической культуры и первых соревнований;
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости равновесия.

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики» и др.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Не попади в болото», «Кот и мыши», «Невод», «Заяц без дома», «Ловля парами», «Капитаны», «Подвижная цель» и др.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики

В программный материал 1 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Легкая атлетика

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Тематическое планирование по физической культуре в 1 классе

Содержательные линии	Характеристика результатов учебной деятельности учащихся
Знания (основы теоретических знаний) 3 часа	<i>Знать:</i> как и почему возникла физическая культурная деятельность <i>Характеризовать:</i> основы техники базовых способов двигательной деятельности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, прыжок в длину с места, лазание) <i>Рассказывать:</i> о частях тела человека, осанке, технике дыхания, требованиях к одежде для занятий физической культурой <i>Знать:</i> спортивный инвентарь и оборудование, различие основных средств развития двигательных качеств, правила выполнения физических упражнений <i>Знать:</i> как выполнять комплекс утренней зарядки, как вести индивидуальный паспорт здоровья
Техника двигательных действий (универсальные способы)	<i>Выполнять:</i> перекаты лежа, в группировке, вращения на месте, в движении, в прыжке, падения при спусках на лыжах <i>Демонстрировать технику:</i> ходьбы, бега, передвижения на

<p>двигательной деятельности) 84 часа</p>	<p>лыжах (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски, подъемы ступающим шагом) <i>Выполнять:</i> спрыгивание с возвышения, прыжок в длину с места, опорный прыжок (способом ноги врозь), преодоление препятствий (0,5 м) с опорой и без опоры <i>Выполнять:</i> построение в шеренгу, колонну, строевые команды («Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Стой», «Размыкание от середины») <i>Выполнять:</i> подбрасывание, ловлю, передачу мячей различного диаметра одной, двумя руками; катание мяча (рукой, ногой); удары по мячу (рукой, ногой); манипулирование обручем, скакалкой, надувным шариком <i>Демонстрировать:</i> прохлопывание, протопывание ритмических рисунков на месте, ритмическую ходьбу в сочетании с прохлопыванием</p>
<p>Физическая подготовка (развитие физических качеств) 12 часов</p>	<p><i>Выполнять:</i> региональные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно»</p>

Тематическое планирование по физической культуре во 2 классе (102 часа)

Содержательные линии	Характеристика результатов учебной деятельности учащихся
<p>Знания (основы теоретических знаний) 6 часов</p>	<p><i>Знать:</i> возникновение и этапы развития олимпийского движения <i>Характеризовать:</i> традиционные направления ОФП (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, плавание) <i>Характеризовать:</i> универсальные способы двигательной деятельности (перемещения, преодоление препятствий, манипуляция с предметами) <i>Рассказывать:</i> об осанке, её формировании и профилактике нарушений <i>Рассказывать:</i> о режиме дня в связи с занятиями, физической культурой <i>Характеризовать:</i> физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, способность к равновесию) <i>Рассказывать:</i> о физической подготовленности человека <i>Знать</i> принципы разработки и <i>выполнять</i> индивидуальный комплекс утренней зарядки, <i>определять</i> уровень физического развития</p>
<p>Техника двигательных</p>	<p><i>Выполнять:</i> кувырок вперёд, стойку на лопатках,</p>

<p>действий (универсальные способы двигательной деятельности) 82 часа</p>	<p>вращение в прыжке на месте на 360 градусов <i>Выполнять:</i> бег по сигналу из различных исходных положений, подъём на лыжах «ёлочкой» и «лесенкой», поворот при спуске с горки переступанием <i>Выполнять:</i> прыжок в высоту согнув ноги с прямого разбега 3 – 5 шагов <i>Демонстрировать:</i> ползание по скамейке, полу (с подлезанием под ограничения и без них) <i>Выполнять:</i> повороты на месте (направо, налево), команды «Шире шаг», «Короче шаг» <i>Демонстрировать:</i> ведение баскетбольного мяча одной рукой (поочерёдно), ведение мяча одной ногой (поочерёдно), метание мяча с места стоя лицом в сторону метания, жонглирование разными мячами <i>Выполнять:</i> сочетание ритма прохлопывания руками протопывания ногами в ходьбе, прохлопывания и протопывания музыкального ритма стоя на месте и в ходьбе</p>
<p>Физическая подготовка (развитие двигательных качеств) 14 часов</p>	<p><i>Выполнять:</i> региональные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно»</p>

Тематическое планирование по физической культуре в 3 классе

Содержательные линии	Характеристика результатов учебной деятельности учащихся
<p>Знания 6 часов (основы теоретических знаний)</p>	<p><i>Рассказывать:</i> о современном олимпийском движении, физической культуре в России в прошлом и настоящем, современных направлениях ОФП. <i>Объяснять:</i> общие основы техники движений и требования к ним. Характеризовать: физическое развитие и возможности его оценивания, гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями, закаливание, травматизм при выполнении физических упражнений (причины и предупреждение). <i>Характеризовать:</i> средства и методы развития силы и выносливости, способы контроля физической подготовленности. Знать: основы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Знать: правила контроля физического состояния в процессе занятий физическими упражнениями по внешним</p>

	<p>признакам. Характеризовать: методику пульсометрии.</p>
<p>Техника двигательных действий 80 часов (универсальные способы двигательной активности)</p>	<p><i>Выполнять:</i> повороты в движении (шагом, бегом), кувырок назад, вращения в прыжке на месте (более 360 градусов), падение со страховкой (вперёд-назад, вправо-влево из разных исходных положений); переход из виса стоя (присев) в упор с помощью, из виса присев в вис стоя сзади <i>Демонстрировать:</i> бег с ускорением, торможение на лыжах «полуплугом» и «плугом».</p> <p><i>Выполнять:</i> прыжок в шаге с короткого разбега, прыжок в высоту перешагиванием с пяти шагов разбега, перелезание через препятствие, преодоление препятствия перемахом с опорой</p> <p><i>Выполнять:</i> размыкание, смыкание, повороты кругом, перестроения из одной в две шеренги (колонны) и обратно <i>Выполнять:</i> прием летящего мяча двумя руками снизу, ловлю и передачу двумя руками от груди, подбрасывание мяча на разную «задаваемую» высоту и ловлю его, метание мяча в цель, метание мяча на дальность из и.п. стоя боком <i>Демонстрировать:</i> ритм разбега в прыжках (в высоту, длину), ритм мяча с места</p>
<p>Физическая подготовка 16 часов(развитие двигательных качеств)</p>	<p><i>Выполнять:</i> региональные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно»</p>

**Тематическое планирование по физической культуре в 4 классе
102 часа**

Содержательные линии	Характеристика результатов учебной деятельности учащихся
<p>Знания 6 часов (основы теоретических знаний)</p>	<p>Рассказывать: об истории развития спорта, современных спортивных событиях. Знать: историю в современном развитии спорта в Нижегородской области. Характеризовать: технику базовых видов двигательной деятельности (ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах, лазание, прыжки в длину и высоту, кувырок). Объяснять: причины возникновения утомления при выполнении физических упражнений. Характеризовывать: физическую нагрузку, ее показатели и допустимые величины; деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, динамику восстановления их после выполнения</p>

	<p>физических упражнений, регулирование физической нагрузки по показателям этих систем.</p> <p>Знать: основы самоконтроля при занятиях физической культурой.</p> <p>Характеризовывать: учебный предмет «Физическая культура».</p> <p>Объяснять: причины ошибок при выполнении физических упражнений и их предупреждение.</p> <p>Характеризовывать: личный уровень физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Знать: методику разработки индивидуального комплекса утренней зарядки.</p> <p>Рассказывать: о тестировании уровня развития физических качеств.</p>
<p>Техника двигательных действий 78 часов (универсальные способы двигательной деятельности)</p>	<p>Выполнять: переход из одного виса стоя (присев) в упор с помощью, из виса присев в вис стоя сзади.</p> <p>Демонстрировать: одновременный одношажный ход на лыжах, плавание способом кроль на спине.</p> <p>Выполнять: опорный прыжок по разделениям (вскок-соскок), прыжок в длину с короткого разбега согнув ноги.</p> <p>Выполнять: лазание по канату в два приема на высоту не менее трех метров от пола.</p> <p>Выполнять: перестроение в колонну по два, по три, по четыре в движении шагом.</p> <p>Выполнять: передачу мяча ударом снизу (ладонью, кулаком), ловлю и передачу мяча двумя руками от груди (стоя на месте и в движении), бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди в цель (ориентир, щит, кольцо), остановку катящегося мяча ногой (правой, левой).</p> <p>Воспроизводить: ритм выполнения различных двигательных действий и музыкальных произведений.</p>
<p>Физическая подготовка 18 часов (развитие двигательных качеств)</p>	<p>Выполнять: региональные нормативы на рценку не ниже «удовлетворительно»</p>

Требования к уровню подготовки, оканчивающих начальную школу

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

Критерии оценивания по физической культуре в начальной школе

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Материально-техническое обеспечение:

Средства ИКТ: компьютер, колонки

Учебно-методическая литература: методическая литература для учителя, энциклопедии, словари, справочные пособия.

Учебное практическое и лабораторное оборудование: наборы для гимнастических упражнений (стенка, скамейки, бревно, перекладина, палки, скакалки); комплект навесного оборудования (баскетбольные щиты, перекладина, мишени для метания); мячи, коврики, кегли, обручи, оборудование для прыжков в высоту (маты гимнастические, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, дорожка разметочная для прыжков в длину, рулетка измерительная); флажки, оборудование для игры в волейбол, лыжи.