

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 КЛАСС)

на 2018 - 2019 учебный год

начальное общее образование

Количество часов – 102 часа, при 3 часах в неделю.

Учебно-методический комплекс:

Матвеев А.П. Физическая культура (ФГОС), 2014, Просвещение

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

Примерный годовой план-график прохождения программного материала

для учащихся 3 классов при 3-х разовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Подвижные игры	30
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18
3.	Лёгкоатлетические упражнения	33
4.	Кроссовая подготовка с элементами специальных упражнений спортивных и	21

	подвижных игр\ Лыжная подготовка*	
	Всего часов:	102

*Так как занятия по лыжной подготовке зависят от погодных условий, т.е. от температуры воздуха, затруднению при перевозке инвентаря и не возможности его хранения в школе. Так же возможных затруднениях при составлении расписания, то эти часы были заменены кроссовой подготовкой, которая соответствует тому количеству метров, какое предусмотрено программой по лыжной подготовке, а так же специальными упражнениями позволяющими частично усвоить технику лыжной подготовки.

Тематическое планирование.

1 четверть: Лёгкая атлетика – Бег Прыжки Метания Подвижные игры

Гимнастика – строевые упр Подвижные игры

2 четверть: Гимнастика Игра с мячом Подвижные игры

3 четверть: Лыжная под-ка Подвижные игры

4 четверть: Лёгкая атлетика – Бег Прыжки Метания Подвижные игры

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; если не выполнен норматив образовательного стандарта, выполняется ниже «низкого уровня» физической подготовленности.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			10	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8- 10.3	9.9	11.7	11.3- 10.6	10.2
			8	10.4		9.1	11.2	10.7-	9.7

			9	10.2	10.0-9.5	8.8	10.8	10.1	9.3
			10	9.9	9.9-9.3 9.5-9.0	8.6	10.4	10.3-9.7 10.0-9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90	110-130	150
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег	7	700	730-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
			9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0

			10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	7	1	2-3	4	2	4-8	12
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18