

Управление образования Администрации Новоуральского городского округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 56»

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 8  
«31» августа 2015 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора № 219к  
«31 » августа 2015 г.

## **Рабочая программа на 2015-2016 учебный год**

Учебный предмет	физическая культура
Класс	3
ФИО учителя	Демьянов Олег Николаевич
Квалификационная категория	первая

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО  
Протокол № 1 «25» августа 2015 г.  
Руководитель \_\_\_\_\_ (Фетисов Д.А.)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «*Физическая культура*» предназначена для обучения учащихся 3 класса МАОУ «Лицей № 56».

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждён Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.09 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) (С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре;
- Письма МО и науки РФ от 08.10.2010 г. № ИК-1494/19 « О введении третьего часа физической культуры»;
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (С изменениями и дополнениями от 16 ноября 2015 г.)
- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Лицей № 56».

Рабочая программа ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу «Перспектива», учебник А.П. Матвеева «Физическая культура» 3-4 класс. Выполнение домашних заданий не предусматривается. Наличие учебника по физической культуре у обучающихся в домашних условиях не требуется.

Рабочая программа скорректирована в соответствии с нормативами ВФСК ГТО, утвержденными приказом Министерства спорта России от 08.07.2014 № 575.

**Целью** рабочей программы является формирование у учащихся на уровне начального общего образования основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура».

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. [ООП НОО].

Реализация цели соотносится с решением следующих образовательных задач:

— 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;

— формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

— обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**В 3 классе** увеличивается объём физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжных гонок, футбола, волейбола и баскетбола, фитнеса), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от 1 к 4 классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения знаний во 2 и 3 классах вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

Программный материал, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Оказанию доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

### **Общая характеристика курса**

Рабочая программа направлена:

– на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью образовательной деятельности (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями;

– на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

– на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– на усиление оздоровительного эффекта образовательной деятельности, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент);

- «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент);
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.* [ООП НОО]

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

**Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.* [ООП НОО]

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление

здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).* [ООП НОО]

В число универсальных компетенций, формирующихся на уровне начального образования в процессе освоения учащимися предмета физической культуры с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Место учебного предмета в учебном плане**

**Учебный предмет «Физическая культура» в 1–4 классах изучается в объеме 3 часа в неделю.** Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям.

Данная рабочая программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю. В сочетании с рабочей программой по физической культуре, рассчитанной на 1 час в неделю, на уровне начального общего образования обеспечивается реализация ФГОС по физической культуре **в 3-х классах в объеме 3-х часов в неделю.**

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения

собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результатами освоения программы «Физическая культура» являются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование **личностных универсальных действий**:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует формированию **метапредметных результатов**:

- **в области регулятивных действий** развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- **в области коммуникативных действий** развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата). [ООП НОО]

#### **Предметные результаты:**

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики**

*Ученик научится:*

способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

*Ученик получит возможность научиться:*

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

#### **Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:**

*Ученик научится:*

способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

*Ученик получит возможность научиться:*

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

#### **Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:**

*Ученик научится:*

способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах; выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

*Ученик получит возможность научиться:*

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за

физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

## Содержание курса

### Знания о физической культуре

**Из истории физической культуры.** Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела.

## Физическое совершенствование

### Спортивнооздоровительная деятельность

#### Гимнастика с основами акробатики

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### Легкая атлетика

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### Лыжные гонки

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

#### Подвижные и спортивные игры:

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось»,



«Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

## **Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.**

### **Двигательные действия**

#### **Легкая атлетика**

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

**Прыжки:** на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».

**Броски:** большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

**Метание:** малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

**Подвижные игры** на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная Цель», «Не давай мяча водящему».

#### **Лыжная подготовка**

**Организуемые команды и приемы:** «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

**Передвижения на лыжах:** ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

**Повороты:** переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

**Подвижные игры на материале лыжной подготовки:** «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится»; «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

#### **Подвижные игры с элементами спортивных игр**

**Баскетбол.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

**Волейбол.** Передача сверху двумя руками вперед-вверх; прием мяча снизу двумя руками вперед; отбивание мяча через сетку(передача двумя руками сверху, кулаком снизу); специальные движения -подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.

#### **Распределение учебного времени прохождения учебного материала по физической культуре**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		
		Класс		
		3А	3Б	3В
<b>Базовая часть</b>		68	68	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Спортивные игры	17	17	17
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14
4	Легкоатлетические упражнения	19	19	19
5	Лыжная подготовка	18	18	18
<b>Вариативная часть</b>				
1	Спортивно-оздоровительное направление	В режиме дня		
<b>Итого</b>		68	68	68

### Содержание учебного предмета (в часах)

Раздел, кол-во часов	Дидактические единицы	Формы организации деятельности учащихся	Формы контроля
<b>3 класс</b>			
<b>Раздел I. Знания о физической культуре</b>			
<p>Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).</p>	<p>-фронтальная; индивидуальна</p> <p>-парная; -групповая;</p>	<p>Опрос</p> <p>Тестовые задания</p>	
<b>Раздел II. Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</b>			
<p>Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p>	<p>-фронтальная;</p> <p>- индивидуальна</p> <p>я</p> <p>-парная; -групповая;</p>	<p>Оценка техники выполнения элементов</p>	
<b>Раздел III. Легкая атлетика (19 часов)</b>			
<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p>	<p>-фронтальная;</p> <p>- индивидуальна</p> <p>я</p> <p>-парная; -групповая;</p>	<p>Контрольные упражнения, оценка техники выполнения элементов</p>	
<b>Раздел IV. Лыжные гонки (18 часов)</b>			
<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.</p> <p>Спуски в основной стойке.</p> <p>Подъем «лесенкой».</p> <p>Торможение «плугом».</p>	<p>-фронтальная;</p> <p>- индивидуальна</p> <p>я</p> <p>-парная; -групповая.</p>	<p>Контрольные упражнения, оценка техники выполнения элементов</p>	

**Раздел V. Подвижные и спортивные игры (17 часов)**

<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p> <p>Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>	-фронтальная; - индивидуальная -парная; -групповая;	Оценка техники выполнения элементов
---	--	-------------------------------------

### Тематическое планирование

Название раздела, кол-во часов	Название темы, Кол-во часов	Даты		Вид деятельности учащихся	Форма контроля	Использование учебного оборудования	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС		
		план	факт				Предметные	Метапредметные (УУД, ИКТ компетентности)	Личностные
<b>1 четверть</b>									
Л Е Г К А Я	1. Правила поведения на уроках по л/а, влияние природных факторов, одежда, обувь легкоатлета. Комплекс ОРУ. Подвижные игры на развитие быстроты.			Анализ, практическое выполнение	Фронтальный опрос	Инструкции по ТБ, журнал по ТБ	Научиться правилам поведения на уроке, соблюдению дисциплины, Инструкций и формы одежды в соответствии с погодными условиями.	Р: применить правила подбора одежды для занятий. П: давать оценку погодным условиям и подготовка спортивной формы к уроку. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе и учебным занятиям
	2. ОРУ. Техника высокого старта. Бег 30 метров. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.			Практическое выполнение	Корректировка техники бега	Секундомер, флажок	Научиться выполнять высокий старт и бег 30 метров	Р: использовать беговые упражнения для организации активного отдыха. П: моделировать способы бега в зависимости от трассы. К: взаимодействовать со сверстниками в оценивании техники бега и оказание помощи.	Описывать технику высокого старта и бега на короткие дистанции.
	3. ОРУ. Техника низкого			Практическое выполнение	Корректировка техники	Секундомер, флажок	Научиться выполнять низкий	Р: использовать беговые упражнения для организации активного отдыха.	Осваивать технику беговых упражнений самостоятельно,

А Т Л Е Т И К А 1 1 ч а с	<p>старта. Бег 60 метров. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.</p> <p>4. ОРУ. СБиПУ. Эстафетный бег. Беседа: «Влияние л/а упражнений на здоровье». КУ – бег 30 метров. Эстафеты.</p> <p>5. СБиПУ. КУ – бег 60 метров. Кроссовая подготовка. Эстафеты. Комплекс ГТО цели и задачи.</p> <p>6. Контроль нагрузки по ЧСС. КУ – бег 1500 метров. Прыжок в длину с места. Подвижные</p>			<p>ние</p> <p>Практическое выполнение</p> <p>Практическое выполнение.</p>	<p>бега</p> <p>КУ - 30 метров, фиксирование результата</p> <p>КУ – 60 метров, фиксация результата</p> <p>КУ –1500 метров (без учета времени). Корректировка техники прыжка</p>	<p>Секундомер, флажок, эстафетные палочки.</p> <p>Секундомер</p> <p>Секундомер, рулетка</p>	<p>старт и бег 60 метров.</p> <p>Научиться качественно передавать эстафетную палочку.</p> <p>Научиться технике кроссового бега</p> <p>Научиться определять ЧСС и освоить технику прыжка в длину с места.</p>	<p>П: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в освоении техники бега и оказание помощи.</p> <p>Р: использовать беговые упражнения для организации активного отдыха. П: моделировать свои тактические действия при пробегании дистанции. К: соблюдать правила легкоатлетических соревнований и безопасности</p> <p>Р: применять правила подбора одежды и обуви для занятий по кроссовой подготовке. П: Контролировать физическую нагрузку по внешним признакам. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кроссового бега.</p> <p>Р: применять правила подбора обуви для занятий по прыжкам. П: контролировать физическую нагрузку по ЧСС. К: соблюдать правила соревнований и безопасности по прыжкам.</p>	<p>выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Описывать технику передачи эстафетной палочки. Достичь наилучшего личного результата на дистанции 30 метров.</p> <p>Осваивать технику кроссового бега самостоятельно.</p> <p>Описывать технику прыжка в длину с места.</p>
---	--	--	--	---	--	---	--	---	--

О	игры на развитие скоростно-силовых качеств.								
В	7. Влияние л/а упражнений на различные системы организма. СБиПУ. КУ – бег 1000 м. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.			Практическое выполнение	КУ – 1000 метров, фиксирование результата	Секундомер, флажки, мячи	Научиться тактически правильно распределять свои силы на дистанции	Р: использовать подвижные игры, беговые упражнения для организации активного отдыха. П: применять подвижные игры, беговые упражнения для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе проведения подвижных игр.	Осваивать технику бега на длинные дистанции самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
С									
П	8. ОРУ. Эстафетный бег 4x60 м. МММ на дальность. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.			Практическое выполнение	Корректировка техники передачи эстафетной палочки и МММ. Визуальная оценка действий	Эстафетные палочки, малые мячи	Научиться технике передачи эстафетной палочки и МММ.	Р: использовать л/а упражнения для организации активного отдыха. П: применять л/а упражнения для развития физических качеств и контролировать физическую нагрузку по ЧСС. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе проведения эстафетного бега и подвижных игр.	Описывать технику эстафетного бега и МММ.
О									
Р									
Т									
И									
В									
Н	9. ОРУ. КУ – МММ на дальность. Подвижные игры на			Практическое выполнение	КУ – МММ на дальность, фиксирование	Малые мячи	Научиться технике МММ на дальность	Р: использовать физические упражнения для организации активного отдыха. П: применять физические упражнения для развития	Осваивать технику МММ самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Б									

Е И Г Р Ы 7 Ч А С О В	развитие быстроты.				результата			физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе проведения подвижных игр.	
	10. ОРУ. СБиПУ. Прыжок в длину с места. КУ – гибкость. Эстафеты.			Практическое выполнение	Корректировка техники прыжка в длину с места. КУ – гибкость, фиксация результата	Рулетка	Научиться технике прыжка в длину с места.	Р: Включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К: соблюдать правила соревнований и безопасности при проведении прыжков.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.
	11. СБиПУ. КУ – прыжок в длину с места. Игра в футбол и пионербол. КУ – подтягивание (м), пресс (д).			Практическое выполнение.	КУ – прыжок в длину с места, подтягивание, фиксирование результата.	Рулетка, перекладина, футбольный и волейбольный мяч.	Научиться технике прыжка в длину с места.	Р: Включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К: соблюдать правила соревнований и безопасности при проведении прыжков.	Осваивать технику прыжков самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
12. Комплекс ОРУ. История возникновения баскетбола. Стойка баскетболиста, передвижения, остановки, повороты. Ведение мяча. Техника передачи			Практическое выполнение	Корректировка стойки, передвижений, остановок, поворотов, техники дриблинга и передачи мяча	Мячи	Научиться стойке баскетболиста, технике ведения мяча.	Р: использовать упражнения с мячами для организации активного отдыха. П: применять упражнения с мячами для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в освоении техники приема и передачи, оказание помощи.	Описывать технику выполнения ведения, передачи мяча	



мяча. Игра «Мяч капитану».								
13. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди. Эстафеты с ведением мяча.			Практическое выполнение	Корректировка техники движений	Мячи	Научиться стойке баскетболиста, технике ведения мяча	Р: использовать упражнения с мячами для организации активного отдыха. П: применять упражнения с мячами для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в освоении техники приема и передачи, оказание помощи.	Осваивать технику ведения, приема и передачи мяча самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
14. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники ведения и передач - подвижная игра «Мяч капитану».			Практическое выполнение	Корректировка техники движений	Мяч	Научиться стойке баскетболиста, технике ведения и точной передачи мяча	Р: использовать упражнения с мячами для организации активного отдыха. П: применять упражнения с мячами для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в освоении техники приема и передачи, оказание помощи.	Осваивать технику ведения, приема и передачи мяча самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
15. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники ведения и передач - подвижная игра «Мяч капитану».			Практическое выполнение	Корректировка техники движений	Мяч	Научиться стойке баскетболиста, технике ведения и точной передачи мяча	Р: использовать упражнения с мячами для организации активного отдыха. П: применять упражнения с мячами для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в освоении техники приема и передачи,	Осваивать технику ведения, приема и передачи мяча самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

								оказание помощи.	
16. . Комплекс ОРУ. Броски по кольцу. Ведение и остановка в два шага. П/игра «Захват знамени».			Практическое выполнение	Корректировка техники движений	Мячи, флажки	Научиться броскам по кольцу.	Р: использовать упражнения с мячами для организации активного отдыха. П: применять упражнения с мячами для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в освоении техники бросков по кольцу, оказание помощи.	Осваивать технику ведения, приема и передачи мяча самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
17. . Комплекс ОРУ. Совершенствование техники ведения и передач - подвижная игра «Мяч капитану»			Практическое выполнение	Корректировка техники движений	Мяч	Научиться стойке баскетболиста, технике ведения и точной передачи мяча	Р: использовать упражнения с мячами для организации активного отдыха. П: применять упражнения с мячами для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в освоении техники приема и передачи, оказание помощи.	Осваивать технику ведения, приема и передачи мяча самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
18. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники ведения и передач - подвижная игра «Мяч капитану».			Практическое выполнение	Корректировка техники движений	Мяч	Научиться стойке баскетболиста, технике ведения и точной передачи мяча	Р: использовать упражнения с мячами для организации активного отдыха. П: применять упражнения с мячами для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в освоении техники приема и передачи, оказание помощи.	Осваивать технику ведения, приема и передачи мяча самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
<b>2 четверть</b>									
19. Правила			Практическое	Корректировка	Гимнастическое	Научится	Р.: применять правила	Осваивать строевые	

Г	поведения на уроках по гимнастике. Строевые упражнения: Построение в колонну по одному (два), шеренгу, размыкание и смыкание на месте. Акробатические упражнения.			практическое занятие	корректировка техники движений	гимнастические маты	вести себя на уроке по гимнастике и соблюдать подготовку формы к уроку.	подбора одежды для занятий по гимнастике. П: применять гимнастические упражнения для развития физических качеств. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	упражнения для развития осанки.
И									
М	20. Комплекс ОРУ . Самостраховка в процессе занятий. Акробатические упражнения: кувырок вперед.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Гимнастические маты	Научиться способам самостраховки и при выполнении акробатических упражнений.	Р: использовать правила самостраховки. П: применять различные способы самостраховки при повседневной деятельности. К: осуществлять соблюдение техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Осваивать способы самостраховки при выполнении кувырков.
Н									
А	21. Комплекс ОРУ. Значение акробатических упражнений для сохранения правильной осанки. Акробатические упражнения:			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Гимнастические маты	Научиться основам сохранения правильной осанки	Р: использовать акробатические упражнения для организации активного отдыха. П: применять гимнастические упражнения для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках и назад в полушпагат.

С	кувырок вперед в стойку на лопатках с согнутыми ногами(м), назад в полушпагат (д).							К: осуществлять соблюдение техники безопасности и оказывать помощь	
Т И	22. Комплекс ОРУ. Акробатические упражнения: ОС, равновесие на правой (левой), 2 кувырка вперед, кувырок назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами(м), (полушпагат(д)).			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Гимнастические маты	Научиться технически правильно выполнять акробатическую комбинацию	Р: использовать акробатические упражнения для организации активного отдыха. П: применять гимнастические упражнения для развития физических качеств. К: осуществлять соблюдение техники безопасности и оказывать помощь	Осваивать технику акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
К А	23. Комплекс ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Строевые упражнения: Перестроения.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Гимнастические маты	Совершенствование техники акробатических упражнений	Р: использовать акробатические упражнения для организации активного отдыха. П: применять гимнастические упражнения для развития физических качеств. К: осуществлять соблюдение техники безопасности и оказывать	Осваивать технику акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

								помощь	
1 4	24. Комплекс ОРУ. Акробатические упражнения: ОС, равновесие на правой (левой), 2 кувырка вперед, кувырок назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами(м), (полушпагат(д)). Упражнения на развитие силы.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Гимнастические маты, перекладина, гимнастическая стенка, скамейка	Научиться технически правильно выполнять акробатическую комбинацию	Р: использовать акробатические упражнения для организации активного отдыха. П: применять гимнастические упражнения для развития физических качеств. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать технику акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Ч А С О В	25. Комплекс ОРУ. Мост из положения лежа с помощью. Строевые упражнения. Опорный прыжок на гимнастическом козла (в ширину). Подвижные игры.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Гимнастические маты, мостик, гимнастический козел	Научиться технически правильно выполнять акробатическую комбинацию	Р: использовать акробатические упражнения для организации активного отдыха. П: моделировать отдельные элементы для создания новых акробатических комбинаций. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Осваивать технику акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	26. Комплекс ОРУ. Опорный прыжок на			Практическое занятие	Корректировка техники	Гимнастические маты, мостик,	Научиться технически правильно	Р: использовать акробатические упражнения для	Осваивать технику акробатических упражнений

	гимнастическог о козла (в ширину). Строевые упр- я. Акробатика: стойки, кувырки. Подвижные игры.				движений	гимнастическ ий козел	выполнять акробатическ ую комбинацию	организации активного отдыха. П: моделировать отдельные элементы для создания новых акробатических комбинаций. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
	27. Комплекс ОРУ. Повороты на месте. Гимнастическа я полоса препятствий. Опорный прыжок на гимнастическог о козла.			Практич еское занятие	Корректи ровка техники движений	Гимнастическ ие маты, мостик, гимнастическ ий козел	Научиться технически правильно преодолевать препятствия	Р: использовать акробатические упражнения для организации активного отдыха. П: моделировать отдельные элементы для создания новых акробатических комбинаций. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Осваивать технику акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
	28. Комплекс ОРУ в парах. Строевые упр- я. Висы согнувшись, прогнувшись. Подвижные игры.			Практич еское занятие	Корректи ровка техники движений	Гимнастическ ие маты, перекладина	Научиться выполнять висы	Р: использовать акробатические упражнения для организации активного отдыха. П: моделировать отдельные элементы для создания новых акробатических комбинаций. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Описать технику виса согнувшись и прогнувшись.

								технических действий	
29. ОРУ у гимнастической стенки. Висы согнувшись, прогнувшись. Подвижные игры. Строевые упражнения.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Гимнастические маты, перекладина	Научиться выполнять висы	Р: использовать акробатические упражнения для организации активного отдыха. П: моделировать отдельные элементы для создания новых акробатических комбинаций. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Осваивать технику висов самостоятельно.	
30. Комплекс ОРУ. Лазанье по канату любым способом. Упражнения на формирование осанки. Строевые упражнения.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Гимнастические маты, канат	Научиться выполнять лазанье по канату	Р: использовать различные способы лазанья для организации активного отдыха. П: применять лазанье для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Описать технику лазанья по канату.	
31. Комплекс ОРУ. Лазанье по канату. Упражнения на формирование осанки. Стойка на голове с помощью. Строевые упражнения.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Гимнастические маты, канат	Научиться выполнять лазанье по канату в три приема	Р: использовать различные способы лазанья для организации активного отдыха. П: применять лазанье для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Описать технику лазанья по канату.	

								технических действий	
	2. Упражнения на развитие гибкости. Стойка на голове с помощью. Комбинированная полоса препятствий. Строевые упражнения.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Гимнастические маты, канат, гимнастический козел, мостик, перекладина, скамейки	Научиться рационально преодолевать препятствия	Р: использовать различные естественные препятствия для организации активного отдыха. П: применять препятствия для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Осваивать технику преодоления естественных препятствий, выявляя и устраняя типичные ошибки

### 3 четверть

<b>Л</b>	33. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.			Теоретическое занятие	Фронтальный опрос	Инструкции, журнал по ТБ, лыжи, палки, лыжные ботинки.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
<b>Ы</b> <b>Ж</b>	34. Команды: «лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Повторить ступающий и скользящий шаги без палок.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Лыжный комплект на каждого учащегося	Научиться ступающему и скользящему шагу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Описывать технику передвижения на лыжах.



Н  А  Я							техники передвижения на лыжах.	
	35. Техника скользящего шага без палок при прохождении дистанции 1000 м.		Практическое занятие	Корректировка техники движений	Лыжный комплект на каждого учащегося	Научиться технике поворота переступанием вокруг пяток и скользящего шага.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
	36. Техника поворота переступанием вокруг пяток. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода скользящего шага без палок при прохождении дистанции 1000 м. Попеременный двухшажный ход		Практическое занятие	Корректировка техники движений Оценка техники, фиксация результата	Лыжный комплект на каждого учащегося	Научиться технике поворота переступанием вокруг пяток, скользящего шага и попеременного двухшажного хода.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
37. Подъем лесенкой и		Практическое	Корректировка	Лыжный комплект на	Научиться выполнять	Р.: применять правила подбора одежды для	Осваивать технику передвижения на	

<b>Д</b>	елочкой на склоне 45°. Техника спусков в средней стойке КУ – повороты переступанием на месте. Совершенствование техники одновременно безшажногохода			занятие	техники движений . Оценка техники поворота, фиксация результата	каждого учащегося	подъем лесенкой и елочкой, спуск в основной стойке, передвигаться попеременно м двухшажным ходом .	занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	лыжах самостоятельно.
<b>О</b>	38. Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Прохождение дистанции 2000 м с использованием попеременного двухшажного хода.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Лыжный комплект на каждого учащегося	Научиться выполнять подъем елочкой, спуск и применить лыжные ходы в передвижении на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
<b>О</b>	39. Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков в основной стойке без палок. Свободное катание с			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Лыжный комплект на каждого учащегося	Научиться выполнять подъем елочкой, спуск, торможение плугом и применить лыжные ходы в	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

	использование изученных лыжных ходов.					передвижении на лыжах.	совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
<b>К</b>	40. КУ - техника подъема елочкой. Техника торможения падением, плугом. Прохождение дистанции 2500 м с использованием попеременного двухшажного хода.		Практическое занятие	Корректировка техники движений Оценка техники подъема елочкой, фиксация результата	Лыжный комплект на каждого учащегося	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
<b>А</b>								
<b>1</b>								
<b>8</b>								
<b>Ч</b>	41. КУ - техника спуска в основной стойке. Совершенствовать технику торможения плугом. Прохождение дистанции 2500 м с использованием попеременного двухшажного хода.		Практическое занятие	Корректировка техники движений Оценка техники спуска в основной стойке, фиксация результата	Лыжный комплект на каждого учащегося	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
<b>А</b>								
<b>С</b>								
<b>О</b>								
<b>В</b>								

С П О Р Т И В Н Ы Е  И Г Р Ы  4  Ч А С А	42. КУ - техника торможения плугом. Спуск в основной стойке. Свободное катание с использованием изученных лыжных ходов.			Практическое занятие	Корректировка техники движений Оценка техники торможения плугом, фиксация результата	Лыжный комплект на каждого учащегося	Научиться технике торможения плугом, и спуску в основной стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
	43. Торможение палками. Совершенствовать технику изученных ходов при прохождении дистанции 3000 м.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Лыжный комплект на каждого учащегося	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
	44. Торможение палками. Совершенствовать технику изученных ходов при прохождении			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Лыжный комплект на каждого учащегося	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

дистанции 3000 м.							К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
45. Соревнования на дистанции: Д – 1000 м., М – 1500 м.			Практическое занятие	Корректировка техники движений КУ: д – 1000м; м – 1500 м, фиксация результата	Лыжный комплект на каждого учащегося	Дистанция. Техника передвижения на лыжах. Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
46. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Свободное катание.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Лыжный комплект на каждого учащегося	Поворот плугом. Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
47. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Свободное			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Лыжный комплект на каждого учащегося	Поворот плугом. Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

катание.							частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
48. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Свободное катание.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Лыжный комплект на каждого учащегося	Поворот плугом. Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
49. Круговая эстафета с этапом по 150 м.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Лыжный комплект на каждого учащегося	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
50. Круговая эстафета с			Практическое	Корректировка	Лыжный комплект на	Научиться выполнять	Р.: использовать передвижение на лыжах в	Осваивать технику передвижения на

этапом по 150-250 м. Свободное катание.			занятие	техники движений	каждого учащегося	эстафету по этапам.	организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
51. Правила поведения на уроках по спортивным и подвижным играм. «Школа мяча по Лесгафту». Подвижные игры.			Теоретическое и практическое занятие	Корректировка техники движений	Инструкция, журнал по ТБ, Мячи	Научиться технике приема (ловли) и передачи мячей	Р: применить правила подбора одежды для занятий. П: моделировать способы ловли и передачи мяча в зависимости от игровых ситуаций. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь.	Описывать технику выполнения ловли и передачи мяча
52. Комплекс ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек в баскетболе. Ведение мяча. «Мяч капитану».			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Мячи	Научиться технике ведения, приема (ловли) и передачи мячей	Р: применить правила подбора одежды для занятий. П: моделировать способы ловли и передачи мяча в зависимости от игровых ситуаций. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь.	Описывать технику выполнения ловли и передачи мяча
53. Комплекс ОРУ. «Школа мяча по Лесгафту».			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Мячи	Научиться технике ведения, приема	Р: использовать подвижные и спортивные игры в организации активного отдыха.	Осваивать технику ведения, передачи, ловли, бросков мяча, находить и исправлять

	Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками с места.						(ловли) и передачи мячей, броскам двумя руками	П: моделировать способы ловли и передачи мяча в зависимости от игровых ситуаций. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь.	типичные ошибки
	54. Комплекс ОРУ. «Школа мяча по Лесгафту». КУ – техника ведения мяча(правой-левой с изменением направления). Эстафеты с мячами.			Практическое занятие	Корректировка техники движений . Оценка техники, фиксация результата	Мячи	Научиться технике ведения, приема (ловли) и передачи мячей	Р: использовать подвижные и спортивные игры в организации активного отдыха. П: моделировать способы ловли и передачи мяча в зависимости от игровых ситуаций. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь.	Осваивать технику ведения, передачи, ловли, бросков мяча, находить и исправлять типичные ошибки
<b>4 четверть</b>									
С П О Р Т	55. Правила поведения на уроках по спортивным и подвижным играм. «Школа мяча по Лесгафту». Подвижные игры.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Мячи	Научиться технике ловли, передачи мяча.	Р: применить правила подбора одежды для занятий. П: моделировать способы ловли и передачи мяча в зависимости от игровых ситуаций. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь.	Осваивать технику владения мячом, находить и исправлять типичные ошибки
И В	56. Комплекс ОРУ. Стойка волейболиста. Техника передачи мяча.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Мячи, волейбольная сетка	Научиться стойке волейболиста, технике передачи	Р: применить правила подбора одежды для занятий. П: моделировать способы ловли и передачи мяча в зависимости от игровых ситуаций.	Осваивать технику владения мячом, находить и



Н Ы Е И Г Р Ы	Игра в пионербол. Прыжок в длину с места						мяча	К: осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь.	исправлять типичные ошибки
	57. Комплекс ОРУ. Передача мяча в парах. Игра в пионербол по упрощенным правилам. Подтягивание			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Мячи, волейбольная сетка	Научиться технике приема (ловли) и передачи мячей	Р: использовать упражнения с мячами для организации активного отдыха. П: применять упражнения с мячами для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в освоении техники приема и передачи, оказание помощи.	Осваивать технику владения мячом, находить и исправлять типичные ошибки
	58. Комплекс ОРУ. Передача мяча в парах. Игра в по упрощенным правилам. Упражнения на гибкость			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Мячи, волейбольная сетка	Научиться технике приема (ловли) и передачи мячей	Р: использовать упражнения с мячами для организации активного отдыха. П: применять упражнения с мячами для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в освоении техники приема и передачи, оказание помощи.	Осваивать технику владения мячом, находить и исправлять типичные ошибки
	59. Поддача мяча в пионерболе. Совершенствование элементов – игра в пионербол по упрощенным правилам. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Мячи, волейбольная сетка	Научиться технике поддачи, приема (ловли) и передачи мячей	Р: использовать упражнения с мячами для организации активного отдыха. П: применять упражнения с мячами для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в освоении техники приема и передачи, оказание помощи.	Осваивать технику владения мячом, находить и исправлять типичные ошибки
	60. Поддача.			Практическое занятие	Корректировка	Мячи,	Научиться	Р: применить правила подбора	Осваивать

	Совершенствование элементов – игра в пионербол по упрощенным правилам.			еское занятие	ка техники движений	волейбольная сетка	технике подачи, приема (ловли) и передачи мячей	одежды для занятий. П: моделировать способы ловли и передачи мяча в зависимости от игровых ситуаций. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь.	технику владения мячом, находить и исправлять типичные ошибки
Л Е Г К А Я	61. Правила поведения на уроках по л/а, влияние природных факторов, одежда, обувь легкоатлета. Спецбеговые и прыжковые упражнения (СБиПУ).			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Инструкции, журнал ТБ	Научиться правилам поведения на уроке, соблюдению дисциплины, Инструкций и формы одежды в соответствии с погодными условиями.	Р: применить правила подбора одежды для занятий. П: давать оценку погодным условиям и подготовка спортивной формы к уроку. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе и учебным занятиям
А Т Л Е Т	62. ОРУ, СБиПУ. Закрепление техники бега на 30 м с высокого и низкого старта. Развитие быстроты – эстафеты.			Практическое занятие	Корректировка техники движений	Флажки, мячи, секундомер	Научиться выполнять низкий и высокий старт, бег 30 метров	Р: использовать беговые упражнения для организации активного отдыха. П: моделировать способы бега в зависимости от трассы. К: взаимодействовать со сверстниками в оценивании техники бега и оказание помощи.	Описывать технику низкого и высокого старта, бега на короткие дистанции

И К А 8  Ч А С О В	63. ОРУ, СБиПУ. Закрепление техники бега на 60 м с высокого и низкого старта. Развитие быстроты – эстафеты.			Практич еское занятие	Корректиров ка техники движений	Флажки, мячи, секундоме р	Научиться выполнять низкий и высокий старт, бег 60 метров	Р: использовать беговые упражнения для организации активного отдыха. П: моделировать способы бега в зависимости от трассы. К: взаимодействовать со сверстниками в оценивании техники бега и оказание помощи.	Описывать технику низкого и высокого старта, бега на короткие дистанции
	64. ОРУ, СБиПУ. МММ на технику. КУ – бег 30 метров с высокого старта. Подвижные игры.			Практич еское занятие	Корректиров ка техники движений. КУ - 30 метров, фиксирован ие результата	Флажки, мячи, секундоме р	Научиться выполнять высокий старт и бег 30 метров с наилучшим результатом	Р: использовать беговые упражнения для организации активного отдыха. П: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в освоении техники бега и оказание помощи.	Осваивать технику беговых упражнений самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки.
	65. ОРУ, СБиПУ. МММ на технику. КУ – бег 60 метров с высокого старта. Эстафетный бег.			Практич еское занятие	Корректиров ка техники движений	Флажки, мячи, секундоме р, эстафетные палочки.	Научиться выполнять высокий старт и бег 60 метров с наилучшим результатом	Р: использовать беговые упражнения для организации активного отдыха. П: моделировать свои тактические действия при пробегании дистанции. К: соблюдать правила легкоатлетических соревнований и безопасности	Осваивать технику беговых упражнений самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки.

66. ОРУ, СБиПУ. КУ - МММ на результат. Эстафетный бег. Развитие выносливости – бег 1000 метров.			Практическое занятие	Корректировка техники движений, тактики бега на длинные дистанции. КУ – МММ, фиксирование результата.	Флажки, мячи, секундомер, эстафетные палочки.	Научиться выполнять передачу эстафетной палочки, МММ и тактически правильно организовать бег на 1000 м.	Р: использовать легкоатлетические упражнения для организации активного отдыха. П: моделировать свои тактические действия при пробегании дистанции. К: соблюдать правила легкоатлетических соревнований и безопасности.	Осваивать технику беговых и метательных упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
67. ОРУ, СБиПУ. Прыжки в длину с места. КУ – бег 1000 метров, гибкость.			Практическое занятие	Корректировка техники движений. КУ – 1000 м, гибкость, фиксирование результата	Флажки, секундомер, рулетка.	Научиться выполнять прыжки в длину с места и тактически правильно организовать бег на 1000 м	Р: использовать легкоатлетические упражнения для организации активного отдыха. П: моделировать свои тактические действия при пробегании дистанции. К: соблюдать правила легкоатлетических соревнований и безопасности.	Осваивать технику беговых и прыжковых упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
68. ОРУ, СБиПУ. КУ – прыжки в длину с места, подтягивание. Челночный бег 3х10 метров. Подведение итогов. Задачи на лето. Беседа о правилах поведения на открытых водоемах			Практическое занятие	Корректировка техники движений. КУ – прыжки в длину с места, подтягивание, фиксирование результата	Флажки, секундомер, рулетка.	Научиться выполнять прыжки в длину с места и тактически правильно организовать бег на 2000 м	Р: использовать легкоатлетические упражнения для организации активного отдыха. П: моделировать свои тактические действия при пробегании дистанции. К: соблюдать правила легкоатлетических соревнований и безопасности.	Осваивать технику беговых и прыжковых упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

**Используемые сокращения:**

л/а – лёгкая атлетика

ЧСС – частота сердечных сокращений

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ТБ – техника безопасности

Р: - регулятивные

П: - познавательные

К: - коммуникативные

ИС – исходное положение

КУ – комплекс упражнений

СБиПУ – спецбеговые и прыжковые упражнения

МММ – метание малого мяча

ФК – физическая культура

## Учебно-методическое обеспечение

### Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств материально- технического обеспечения	Количество
1	2	3
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2.	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1
3.	Рабочие программы по физической культуре	1
4.	Учебник по физической культуре А.П. Матвеев «Физическая культура» 3-4 класс	
5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	
6.	Методические издания по физической культуре для учителей (методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»)	Демонстрационный экземпляр
7.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Демонстрационный экземпляр
8.	Стенка гимнастическая	8
9.	Скамейка гимнастическая жёсткая	6
10.	Маты гимнастические	6
11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
12.	Мяч малый (теннисный)	15
13.	Скакалка гимнастическая	По количеству человек в классе
14.	Папка гимнастическая	По количеству человек в классе
15.	Обруч гимнастический	10
16.	Конусы разметочные на опоре	10
17.	Рулетка измерительная (3м)	1
18.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	8
19.	Мячи баскетбольные	15
20.	Жилетки игровые с номерами	15
21.	Дополнительный инвентарь	По количеству человек в классе
22.	Лыжи беговые с креплениями, ботинками и палками	По количеству человек в классе
23.	Секундомер	1
24.	Стойки для прыжков в высоту	2
25.	Спортивный зал игровой	1

### Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при учебных заданиях, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

#### Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- **иметь представление:**
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней гимнастики.
- **уметь:**
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами, на лыжах;
  - выполняя

**демонстрировать** уровень физической подготовленности.

С целью осуществления контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности в течение учебного года сдают нормы комплекса «Готов к труду и обороне». Учащиеся 3 классов сдают нормы II ступени. Виды испытаний и нормы.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

## Приложение 2

### 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 количественной 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.



**Универсальные учебные действия**

Раздел программы **гимнастика** с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий(УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	-мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без, и условиями их реализации; - учитывать правила в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	-осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Раздел программы **лёгкая атлетика** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	-мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.
Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без, и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по легкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

**Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов первого уровня.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:** способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

**Ученик получит возможность научиться:** составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Раздел программы **лыжной подготовки** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	-мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
Познавательные	-осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; -способен участвовать в речевом общении.

**Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов первого уровня.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятиях лыжной подготовкой;

- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:** способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах; выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; терминологии

разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

**Ученик получит возможность научиться:** составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.