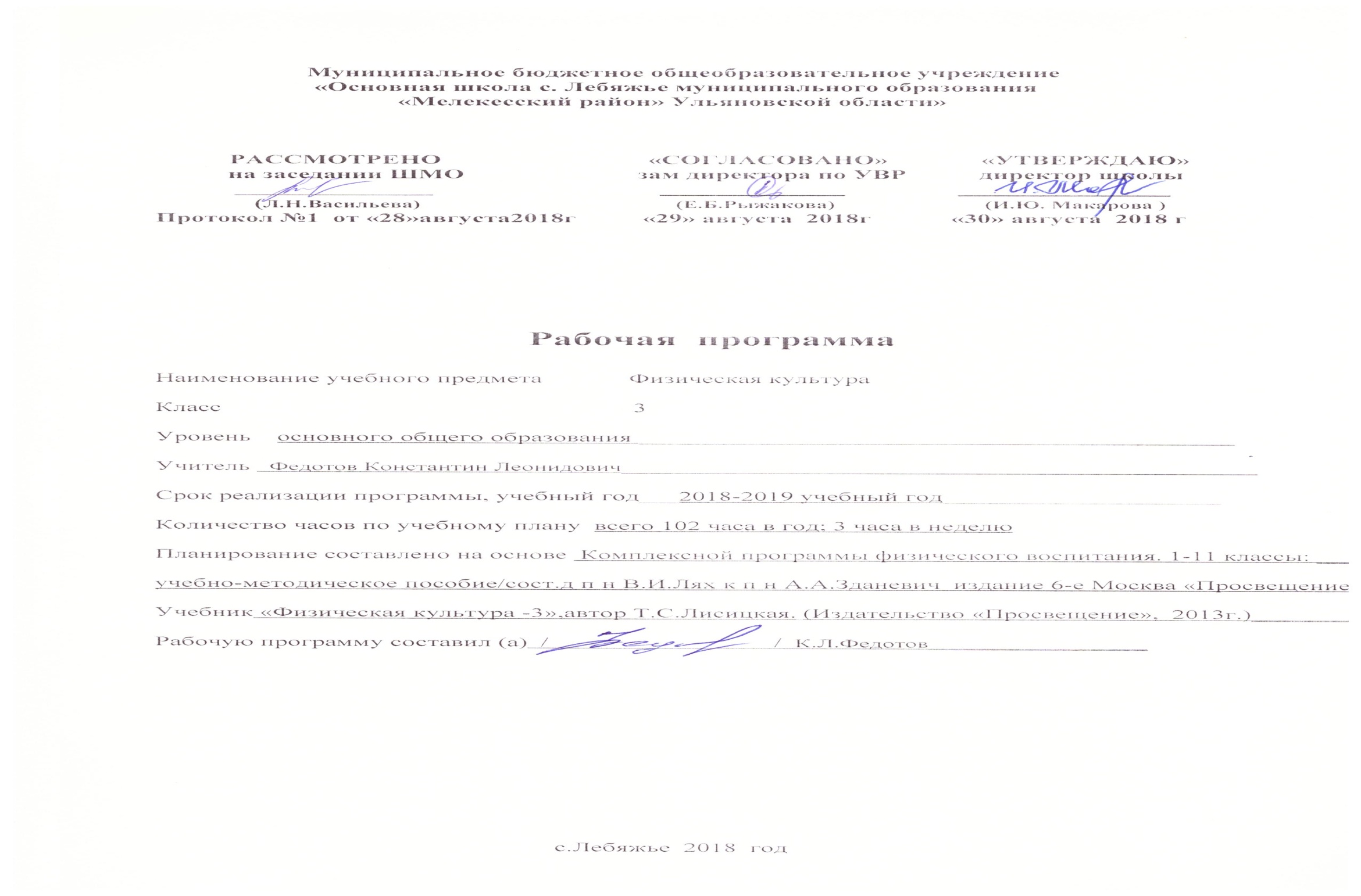
****

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №1 р.п. Новая Майна»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»**  на заседании ШМО  Руководитель ШМО.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1 от \_\_\_ августа 2019 г. | **«Согласована»**  Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» августа 2019 г. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор школы Правдина М.А.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» августа 2019 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре 3 класса (базовый уровень)**

**начальное общее образование**

**Рабочая программа составлена на основе**:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М. «Просвещение», 2012);
2. Комплексной программе физического воспитания 1-11 класс: учебно-методическое пособие /сост. д.п.н.

В.И. Лях ,к.п.н. А.А. Зданевич, издание 6-е,Москва, «Просвещение»

3. Учебник « Физическая культура», 3 класс, автор Т.С. Лисицкая , издательство «Просвещение»

Количество часов по учебному плану-102 часа в год, 3 часа в неделю

**Учитель: Правдин Иван Васильевич, высшая кв. категория**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Настоящая рабочая программа по физической культуре для 3 класса написана на основании следующих *нормативных документов:***

1.Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

3. Образовательная программа начального общего образования МБОУ «Средняя школа №1 р.п. Новая Майна».

4.Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №1 р.п. Новая Майна».

Федеральный базисный план отводит 102 часа для образовательного изучения в 3 классе из расчёта 3 часа в неделю.

В соответствии с этим программа реализуется в объеме 102 часов.

**Основная** **цель курса:** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи курса:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Описание новизны учебной программы возможно через:**

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение ВФСК ГТО и современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2010) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности ),«Способы двигательной (физкультурной ) деятельности» (операциональный компонент деятельности ), «Физическое совершенствование» ( процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

**3 класс**

**Личностные результаты**освоения учащимися содержания программы по физической культуре

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**освоения учащимися содержания программы по физической культуре

**3 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
* *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег З х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
* *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**1. Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**2. Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**3.** **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

**4. Подвижные игры.**

*.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**5. Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**6. Легкоатлетические упражнения.**

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительно­сти бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**7. На материале спортивных игр.**

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр.

**8. Плавание.**

Подводящие упражнения, имитация упражнений на матах. (теоретический материал).

**Входная, промежуточная и итоговая аттестация**

Входная аттестация в проводится в начале учебного года во второй половине сентября

Промежуточная аттестация проводится в конце каждой четверти, а итоговая аттестация проводится на основании положения о формах и периодичности и порядке промежуточной аттестации и итогового контроля.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Кол-во часов | Кол-во контрольных работ |
| Знания о физической культуре | 4 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 29 | 8 |
| Легкая атлетика | 25 | 12 |
| Лыжная подготовка | 12 | 1 |
| Плавание | 2 | 0 |
| Подвижные и спортивные игры | 30 | 2 |
| Общее количество часов | 102 | 24 |

Годовой план - график распределения учебного материала для 3 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | | 4  четверть |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 | 3 |  | |  | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | 25 | 10 |  | 6 | | 9 |
|  | 3 | Подвижные игры и спортивные игры | 30 | 10 |  | 10 | | 10 |
|  | 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 29 | 4 | 21 |  | | 4 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | 12 | |  |
| 6 | Плавание\* | 2 |  |  | 2 | |  |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | 21 | 30 | | 24 |

Тема «Плавание» должно изучаться при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта и СанПин,бассейн отсутствует, поэтому на изучение темы «Плавание» из 10 часов, оставлены всего 2 часа для прохождения теоритического материала. Остальные 8 часов распланированы для проведения подвижных игр.

**3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 3 класс при**

**получении начального общего образования**

I четверть - 27 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | №  п/п | Тема урока | | Количество  часов | Дата | | | | |
|  | По плану | | | По факту | |
| 1 | | 2 | | 3 | 4 | | | 5 | |
| Знания о физической культуре 1 | | | | | | | | | |
| 1 | | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | |  |  | | |  | |
| Легкая атлетика 5 | | | | | | | | | |
| 2 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта ГТО. | |  | | |  |  | |
| 3 | | Техника челночного бега | |  | | |  |  | |
| 4 | | Тестирование челночного бега 3 х10 м ГТО. | |  | | |  |  | |
| 5 | | Способы метания мяча на дальность | |  | | |  |  | |
| 6 | | Тестирование метания мяча на дальность ГТО. | |  | | |  |  | |
| Знания о физической культуре 1 | | | | | | | | | |
| 7 | | | Пас и его значение для спортивных игр с мячом |  | | |  |  | |
| Подвижные и спортивные игры 1 | | | | | | | | | |
| 8 | | | Спортивная игра «Футбол» |  | | |  |  | |
| Легкая атлетика 3 | | | | | | | | | |
| 9 | | Прыжок в длину с разбега | |  | | |  |  | |
| 10 | | Прыжки в длину с разбега на результат ГТО | |  | | |  |  | |
| 11 | | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | |  | | |  |  | |
| Подвижные и спортивные игры 1 | | | | | | | | | |
| 12 | | | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» |  | | |  |  | |
| Легкая атлетика 1 | | | | | | | | | |
| 13 | | | Тестирование метания малого мяча на точность |  | | |  |  | |
| Гимнастика с элементами акробатики 2 | | | | | | | | | |
| 14 | | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Входная проверочная работа. | |  | | |  |  | |
| 15 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | |  | | |  |  | |
| Легкая атлетика 1 | | | | | | | | | |
| 16 | | Тестирование прыжка в длину с места ГТО. | |  | | |  |  | |
| Гимнастика с элементами акробатики 2 | | | | | | | | | |
| 17 | | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | |  | | |  |  | |
| 18 | | Тестирование виса на время, ГТО подтягивание. | |  | | |  |  | |
| Подвижные и спортивные игры 6 | | | | | | | | | |
| 19 | | Подвижная игра «Перестрелка» | |  | | |  |  | |
| 20 | | Футбольные упражнения | |  | | |  |  | |
| 21 | | Футбольные упражнения в парах | |  | | |  |  | |
| 22 | | Различные варианты футбольных упражнений в парах | |  | | |  |  | |
| 23 | | Подвижная игра «Осада города» | |  | | |  |  | |
| 24 | | Броски и ловля мяча в парах | |  | | |  |  | |
| Знания о физической культуре 1 | | | | | | | | | |
| 25 | | Закаливание | |  | | |  |  | |
| Подвижные и спортивные игры 2 | | | | | | | | | |
| 26 | | Ведение мяча | |  | | |  |  | |
| 27 | | Подвижные игры | |  | | |  |  | |
| II четверть Гимнастика с элементами акробатики - 21 час | | | | | | | | | |
| 28 | | Гимнастика с элементами акробатики.  Правила техники безопасности**.** Кувырок вперед. | |  | | |  |  | |
| 29 | | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | |  | | |  |  | |
| 30 | | Варианты выполнения кувырка вперед | |  | | |  |  | |
| 31 | | Кувырок назад ГТО отжимание | |  | | |  |  | |
| 32 | | Кувырки | |  | | |  |  | |
| 33 | | Круговая тренировка ГТО наклон. | |  | | |  |  | |
| 34 | | Стойка на голове | |  | | |  |  | |
| 35 | | Стойка на руках | |  | | |  |  | |
| 36 | | Круговая тренировка | |  | | |  |  | |
| 37 | | Вис завесой одной и двумя ногами на перекладине | |  | | |  |  | |
| 38 | | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | |  | | |  |  | |
| 39 | | Прыжки в скакалку ГТО за 30 сек | |  | | |  |  | |
| 40 | | Прыжки в скакалку в тройках | |  | | |  |  | |
| 41 | | Лазанье по канату в три приема | |  | | |  |  | |
| 42 | | Круговая тренировка | |  | | |  |  | |
| 43 | | Упражнения на гимнастическом бревне | |  | | |  |  | |
| 44 | | Упражнения на гимнастичес  ком бревне | |  | | |  |  | |
| 45 | | Круговая тренировка | |  | | |  |  | |
| 46 | | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | |  | | |  |  | |
| 47 | | Варианты вращения обруча | |  | | |  |  | |
| 48 | | Круговая тренировка | |  | | |  |  | |
| III четверть - 30 часов Лыжная подготовка 12 | | | | | | | | | |
| 49 | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | |  | | |  |  | |
| 50 | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | |  | | |  |  | |
| 51 | | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | |  | | |  |  | |
| 52 | | Попеременный двухшажный ход на лыжах | |  | | |  |  | |
| 53 | | Одновременный двухшажный ход на лыжах | |  | | |  |  | |
| 54 | | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | |  | | |  |  | |
| 55 | | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах | |  | | |  |  | |
| 56 | | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | |  | | |  |  | |
| 57 | | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | |  | | |  |  | |
| 58 | | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | |  | | |  |  | |
| 59 | | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах ГТО | |  | | |  |  | |
| 60 | | Контрольный урок по лыжной подготовке | |  | | |  |  | |
| Подвижные игры 8 | | | | | | | | | |
| 61 | | Подвижная игра «Антивышибалы» | |  | | |  |  | |
|  | |  | |  | | |  |  | |
| 62 | | Подвижная игра «Борьба за мяч» | |  | | |  |  | |
| 63 | | Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» | |  | | |  |  | |
| 64 | | Подвижная игра «Белые медведи» | |  | | |  |  | |
| 65 | | Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | |  | | |  |  | |
| 66 | | Подвижная игра «Гандбол» | |  | | |  |  | |
| 67 | | Подвижная игра «Командные хвостики» | |  | | |  |  | |
| 68 | | Подвижная игра «Точно в цель» | |  | | |  |  | |
| Плавание 2 | | | | | | | | | |
| 69 | | Организационно-методические требования на уроках по плаванию | |  | | |  |  | |  | | | | |
| 70 | | Влияние плавания на состояние здоровья.  Техника спортивных способов в плавании: кроль на груди, спине, брасс. | |  | | |  |  | |
| Легкая атлетика 6 | | | | | | | | | |
| 71 | | Полоса препятствий | |  | |  | |  | | |  | | |
| 72 | | Усложненная полоса препятствий | |  | |  | |  | | |
| 73 | | Прыжок в высоту с прямого разбега | |  | |  | |  | | |
| 74 | | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | |  | |  | |  | | |
| 75 | | Прыжок в высоту спиной вперед | |  | |  | |  | | |
| 76 | | Прыжки на мячах-хопах | |  | |  | |  | | |
| Подвижные игры 2 | | | | | | | | | | |
| 77 | | Эстафеты с мячом | |  | |  | |  | | |  |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |
| 78 | | Подвижные игры | |
| IV четверть – 24 часа Подвижные игры 2 | | | | | | | | | | |  | |
| 79 | | Броски мяча через волейбольную сетку | |  | |  | |  |  | | | | |
| 80 | | Подвижная игра «Пионербол» | |  | |  | |  |
| Знания о физической культуре 1 | | | | | | | | |  | | | |
| 81 | | Волейбол как вид спорта | |  | |  | |  |  | | | | |
| Подвижные и спортивные игры 2 | | | | | | | | |  | | | |
| 82 | | Подготовка к волейболу | |  | |  | |  |  | | | | |
| 83 | | Контрольный урок по волейболу | |  | |  | |  |
| Легкая атлетика 2 | | | | | | | | |  | | | |
| 84 | | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | |  | |  | |  |  | | | | |
| 85 | | Броски набивного мяча правой и левой рукой | |  | |  | |  |
| Гимнастика с элементами акробатики 2 | | | | | | | | |  | | | |
| 86 | | Тестирование виса на время | |  | |  | |  |  | | | | |
| 87 | | Тестирование наклона вперед из положения стоя | |  | |  | |  |
| Легкая атлетика 1 | | | | | | | | |  | | | |
| 88 | | Тестирование прыжка в длину с места ГТО | |  | |  | |  |  | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики 2 | | | | | | | | |  | | | |
| 89 | | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись ГТО- девочки | |  | |  | |  |  | | | | |
| 90 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с ГТО. | |  | |  | |  |
| Подвижные и спортивные игры 1 | | | | | | | | |  | | | |
| 91 | | Знакомство с баскетболом. Итоговая проверочная работа. | |  | |  | |  |  | | | | |
| Легкая атлетика 1 | | | | | | | | |  | | | |
| 92 | | Тестирование метания малого мяча на точность | |  | |  | |  |
| Подвижные и спортивные игры 1 | | | | | | | | |  | | | |
| 93 | | Спортивная игра «Баскетбол» | |  | |  | |  |  | | | | |
| Легкая атлетика 4 | | | | | | | | |  | | | |
| 94 | | Беговые упражнения | |  | |  | |  |  | | | | |
| 95 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта ГТО. | | | |  | |  |
| 96 | | Тестирование челночного бега 3 х 10м ГТО | | | |  | |  |
| 97 | | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | |  | |  | |  |
| Подвижные и спортивные игры 2 | | | | | | | | |
| 98 | | Спортивная игра «Футбол» | |  | |  | |  |  | | | | |
| 99 | | Подвижная игра «Флаг на башне»  Итоговая проверочная работа. | |  | |  | |  |
| Легкая атлетика 1 | | | | | | | | |  | | | |
| 100 | | Бег на 1000 м ГТО | |  | | |  |  |  | | | | |
| Подвижные и спортивные игры 2 | | | | | | | | | |
| 101 | | Спортивные игры | |  | | |  |  |  | | | | |
| 102 | | Подвижные и спортивные игры | |  | | |  |  |

**К концу учебного года обучащиеся научатся:**

* по разделу «Знания о физической культуре» – выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
* по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» – выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* по разделу «Легкая атлетика» – технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* по разделу «Лыжная подготовка» – передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах пере-ступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

по разделу «Плавание» **---** знать элементарные элементы плавания, названия плавательных упражнении, способов влияния плавания на состояние здоровья, совершенствовать технику спортивных способов плавании: кроль на груди, спине, дельфин, брасс.

* по разделу «Подвижные и спортивные игры» – давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ло-вишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**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 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 предлагаемого. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжка 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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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

**Материально-техническое обеспечение**

*1. Библиотечный фонд:*

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
* методические издания по физической культуре для учителей.

*2.Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* канат для лазанья;
* маты гимнастические;
* мячи набивные (1 кг);
* скакалки гимнастические;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* палки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная (Юм, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* большие мячи (резиновые, баскетбольные);
* сетка волейбольная;
* мячи средние резиновые;
* аптечка медицинская.