

МБОУ «Кизнерская средняя школа № 2 имени генерал-полковника Капашина В.П.»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Рук. ШМО Гусева М.Н.

Протокол № 1
от « 29 » августа 2019 г.

Принято
на педсовете
Протокол № 9
от « 30 » августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Кизнерская средняя школа №2 »
Им.ген-пол. Капашина В.П.

Приказ № 49-8/01-03
от «30 » августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Классы: 3 а,б Учитель: Гусева Марина Николаевна

Кол-во часов за год: 68 Кол-во часов в неделю: 2

.

Учебник Физическая культура. 1-4 классы.:

Учебник для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд.- М.: Просвещение, 2018.

2019 год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.4
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» и № 1578 « О внесении изменений в ФГОС СОО»
3. **Учебник: Физическая культура. 1-4 классы.: Учебник для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд.- М.: Просвещение, 2018.**
4. Локальные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность: Устав МБОУ Кизнерская средняя школа № 2 им. генерал-полковника Капашина В.П., Учебный план школы на 2019– 2020 учебный год.

Целью школьного физического воспитания в 3 классе является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- 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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 интересов к определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

I. Планируемые результаты освоения предмета физическая культура.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

II. Содержание учебного предмета

1. Годовой план – график прохождения учебного материала в 3-м классе.

Разделы программы	НОМЕРА УРОКОВ						Кол-во часов
	1 – 12	13 – 22	23 – 32	33 – 46	47 – 57	58 -68	
Легкая атлетика	12					11	23
Спортивные и подвижные игры		10			11		21
Лыжные гонки				14			14
Гимнастика			10				10
Месяцы	СЕНТЯРЬ-ОКТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ	НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ	МАРТ-АПРЕЛЬ	АПРЕЛЬ-МАЙ	68

2. Основы знаний разделов физической культуры.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура (Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельные занятия Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики *Организуемые команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой

ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

III. Тематическое планирование

Месяц	№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Кол-во часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 ч				
Сентябрь -	1	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств
				1

	2	2	Бег 30 м	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1
	3	3	Бег 30 м на результат.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	1
	4	4	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.	Смешанное передвижение до 600м. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости	1
	5	5	Подвижные игры. Подвижная игра «Эстафета».	Подвижные игры на развитие скоростно – силовых способностей. Правила проведения эстафет.	1
	6	6	1000 м на результат.	Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	1
	7	7	Прыжок в длину с места.	Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	1
	8	8	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ	1
	9	9	Прыжок в длину с места на результат. Эстафеты с прыжками	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1
	10	10	Эстафеты с прыжками	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1
	11	11	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	12	12	Метание малого мяча с места на дальность .	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 10 ч					
Октябрь	13	1	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1

	14	2	Игры «Класс, смирно!», эстафеты, отжимание от пола.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	15	3	Бросок мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1
	16	4	Ловля и броски мяча на месте. Ведение мяча.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Ведение мяча.	1
	17	5	Игра «Передача мячей в колоннах». Ведение мяча.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. Ведение мяча.	1
	18	6	Ведение мяча на результат. Передача мяча снизу на месте.	Ведение мяча на результат. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1
	19	7	Челночный бег. Эстафеты с мячами.	Челночный бег на оценку. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1
	20	8	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
	21	9	Игра «Передал - садись».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись».. Развитие координационных способностей	1
	22	10	Прыжки через скакалку за 1 мин на оценку. Игра «Снайпер».	Прыжки через скакалку за 1 мин на оценку. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Снайпер». Развитие координационных способностей.	1
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ 10 ч					
Декабрь-январь	23	1	Инструктаж по ТБ Группировка.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	1
	24	2	Перекаты в группировке, лежа на животе.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1

	25	3	Упоры, седы, упражнения в группировке	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	1
	26	4	Стойка на лопатках	Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	1
	27	5	Акробатическая комбинация.	Строевые команды. Построения и перестроения. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны».	1
	28	6	Ходьба по гимнастической скамейке.	Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей	1
	29	7	Ходьба по гимнастической скамейке. Комбинация на равновесие на оценку.	Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей	1
	30	8	Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1
	31	9	Лазание по гимнастической стенке. Полоса препятствий.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1
	32	10	Поднимание туловища из положения лежа на оценку. Перелезание через горку матов. Тест №1	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Тест №1.	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 14 ч					
Январь, февраль, март	33	1	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Ступающий шаг	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1
	34	2	Ступающий шаг	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1

35	3	Скользкий шаг. Повороты на месте переступанием	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
36	4	Скользкий шаг. Повороты на месте переступанием	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
37	5	Скользкий шаг. Ступающий шаг.	Передвижение скользящим шагом. Подъем ступающим шагом.	1
38	6	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом.	1
39	7	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом.	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах.	1
40	8	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	1
41	9	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.	1
42	10	Попеременный двухшажный ход на результат	Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске.	1
43	11	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.	1
44	12	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах	1
45	13	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Развитие физических качеств.	1

	46	14	Подъем и спуск на склоне. Игры на лыжах	Подъем и спуск на склоне. Эстафеты на лыжах	1
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 11 ч.					
Март -апрель	47	1	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	48	2	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	49	3	«Зайцы в огороде». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	50	4	Игры «Удочка», «Компас». Наклон вперед из положения стоя на оценку.	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Развитие гибкости.	1
	51	5	Подвижные игры с элементами баскетбола. Подтягивание из виса на оценку.	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Развитие координационных способностей. Игры «Гонка мяча». «Передал – садись»	1
	52	6	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Развитие координационных способностей. Игры «Гонка мяча». «Передал – садись», «Мяч соседу»	1
	53	7	Передача мяча в парах.	Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Развитие координационных способностей. Игры «Гонка мяча». «Передал – садись», «Мяч соседу»	1
	54	8	Передача мяча в парах на оценку.	Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Развитие координационных способностей. Игры «Гонка мяча». «Передал – садись», «Мяч соседу»	
	55	9	Метание мяча	Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку. П/игра с элементами переброски мяча.	1

	56	10	Игры на быстроту	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	57	11	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Подвижная игра «Невод». Прыжок в длину с места. Игры- эстафеты с преодолением разных препятствий бегом и прыжками с двух на две, с одной на две. Игра «Летает, не летает». Игра с элементами пионербола.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11ч					
Апрель - май	58	1	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	1
	59	2	Бег (30 м). Подвижная игра «Воробы и вороны».	Равномерный, медленный бег до 4мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	1
	60	3	Челночный бег на оценку	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	1
	61	4	Кросс 1 км.	Кросс по слабопересеченной местности 1 км. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости	1
	62	5	Игры и эстафеты с бегом на местности.	Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий	1
	63	6	Прыжок в длину с места. Кросс 1 км на оценку.	Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	1
	64	7	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	1
	65	8	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Многоскоки на оценку	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «Разгрузи арбузы». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Многоскоки на оценку	1
	66	9	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1

	67	10	Игры с элементами футбола Итоговый тест № 2	Передачи, удары по воротам. Игра с элементами мини – футбола. Итоговый тест № 2	1
	68	11	Метание мяча вдаль на оценку. Игры и эстафеты с бегом на местности.	Игры и эстафеты с бегом на местности. Метание мяча вдаль на оценку.	1

Литература

- 1.«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
- 2.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- 3.«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2010.
4. Учебник «Физическая культура 1-4 классы»: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях- 5-е издание - Москва:«Просвещение»,2018
- 5.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- 6.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
7. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

ПРИЛОЖЕНИЯ.

1. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 3 классе

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег3х10 м	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5
2	Бег 30 м с высокого старта	5.4	6.6	6.8	5.6	6.7	7.0
3	Бег 1500м	Без учета времени					
4	Многоскоки, 8 прыжков ,м	13.00	11.00	9.00	13.00	11.00	9.00
5	Метание теннисного мяча,м	18	15	12	15	12	10

6	Подтягивание на высокой перекладине из виса , раз Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа , раз	5 20	3 12	1 9	- 13	- 8	- 6
7	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
8	Бег на лыжах, мин, с 1 км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, кол-во/мин	25	23	21	30	28	26
10	Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, см	8	4	2	11	5	3
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	22	13	10	13	7	5
12	Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	130	120

Тест №1

Тема: « Техника безопасности на уроках ФК»

Вариант 1

1. В какой форме надо приходить на урок физкультуры?

- а) В спортивной
- б) В школьной
- в) В той, в которой гуляем во дворе

2. Как надо становиться в строй, когда заходишь в спортивный зал?

- а) Бежать бегом на свое место
- б) Идти шагом или быстрым шагом
- в) Сначала побегать по залу, потом идти строиться

3. Можно ли обгонять впереди бегущего человека?

- а) Да, если он бежит слишком медленно
- б) Нет, нельзя
- в) Можно, если я могу бежать быстрее

4. Что можно жевать на уроке физкультуры?

- а) Жевательную резинку
- б) Ничего
- в) Конфету

5. Надо ли разминаться перед занятиями физкультурой и спортом?

- а) Если есть время
- б) Не обязательно
- в) Надо обязательно

6. С какой части тела начинается разминка?

- а) С головы и шеи
- б) С какой хочешь
- в) С ног

7. Можно ли перепрыгивать через гимнастические маты?

- а) Да
- б) Нет
- в) Не знаю

8. Можно ли передавать мяч, если человек на тебя не смотрит?

- а) Да
- б) Не знаю
- в) Нет

9. Можно ли разговаривать во время бега?

- а) Можно, если учитель не замечает

б) Нельзя

в) Можно

10. «Шеренга» - это:

а) Строй, когда все стоят по росту друг за другом

б) Строй, когда все стоят по росту рядом друг с другом

в) Не знаю

Тест №1

Тема: « Техника безопасности на уроках ФК»

Вариант 2

1. Когда надо выполнять задания учителя?

а) Когда послушаю объяснение

б) Когда учитель даст команду начинать

в) Когда захочу

2. «Шеренга» - это:

а) Строй, когда все стоят по росту друг за другом

б) Строй, когда все стоят по росту рядом друг с другом

в) Не знаю

3. Что делать, если во время бега развязался шнурок?

а) Продолжать бежать

б) Сразу остановиться

в) Сделать шаг в сторону и завязать шнурок

4. Разминка – это:

а) Упражнения для подготовки мышц к занятиям физкультурой и спортом

б) Игра

в) Бесполезное занятие

5. С какой части тела начинается разминка?

а) С какой хочешь

б) С ног

в) С головы и шеи

6 . Надо ли разминаться перед занятиями физкультурой и спортом?

а) Если есть время

б) Надо обязательно

в) Не обязательно

7. «Колонна» - это:

а) Строй, когда все стоят плечом к плечу рядом друг к другу

б) Строй, когда все стоят затылок в затылок рядом друг за другом

а) Не знаю

8. Можно ли разговаривать во время бега?

а) Можно, если учитель не замечает

б) Нельзя

в).Можно

9. В какой форме надо приходить на урок физкультуры?

- а) В спортивной
- б) В школьной
- в) В той, в которой гуляем во дворе

10. Что такое режим дня?

- | | | | |
|----|---|-----------|----------|
| а) | выполнение | поручений | учителя; |
| б) | подготовка | домашних | заданий; |
| в) | распределении основных дел в течение всего дня; | | |

Правильные ответы:

Вариант 1	Вариант 2
1.а	1.б
2.б	2.б
3.а	3.в
4.б	4.а
5.в	5.в
6.а	6.б
7.б	7.б
8.в	8.б
9.б	9.а
10.б	10.в

Критерии оценивания

9-10 правильных ответов оценка 5

7-8 правильных ответов оценка 4

4-6 правильных ответов оценка 3

3 и менее правильных ответов оценка 2

Итоговый тест № 2

Вариант 1

Что А. Б. Занятия В.	такое Прогулка физическими	на упражнениями, Выполнение	физическая	свежем играми,	культура? воздухе спортом упражнений
2. А. Б. Утренняя В.	Что 	помогает 	проснуться 	нашему 	организму
3. А. Б. Чтобы В.	Заниматься Чтобы стать Чтобы	сильным	физкультурой не быстро	и	нужно? болеть здоровым бегать

4. **Физические качества человека - это:**
 А. Вежливость, терпение, жадность
 Б. Сила, быстрота, выносливость, ловкость
 В. Грамотность, лень, гибкость, мудрость
5. **Какие бывают Олимпийские игры?**
 А. Зимние и летние
 Б. Весенние и осенние
 В. Осенние и зимние
6. **Девиз Олимпийских игр:**
 а) «Спорт, спорт, спорт!»;
 б) «О спорт, Ты – мир!»;
 в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
7. **Для чего нужны физкультминутки?**
 А. Снять утомление
 Б. Чтобы проснуться
 В. Чтобы быть здоровым
8. **Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**
 А. Предметы Школьные для игры
 Б. Спортивный принадлежность
 В. Спортивный инвентарь
9. **Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...**
 А. Режим питания
 Б. Режим дня
 В. Двигательная активность
10. **Выбери лишний предмет**
 А. Обруч
 Б. Мяч

В. Телефон

Итоговый тест № 2

Вариант 2

1. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?
А. Для удовольствия
Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
В. Для красоты тела
2. Виды построений на уроке физической культуры?
А. Линейка
Б. Квадрат
В. Шеренга, круг, колонна
3. Какие бывают Олимпийские игры?
А. Зимние и летние
Б. Весенние и осенние
В. Осенние и зимние
4. На какие три части делится урок физической культуры?
А. Вводная, основная, заключительная
Б. Начало, середина, конец
В. Разминка, основа, рефлексия
5. Что такое физическая культура?
А. Прогулка на свежем воздухе
Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
В. Выполнение упражнений

6. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- А. Медалями
- Б. Грамотами
- В. Кубками

7 . Девиз Олимпийских игр:

А) «Спорт, спорт, спорт!»;

Б) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;

В) «О спорт! Ты – мир!»;

8. Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

А)чистить их два раза в день

Б)есть много сладкого

В)отказаться от фруктов и овощей

9. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

А. Предметы Школьные для игры принадлежности

Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

10. Заниматься физкультурой нужно?

А. Чтобы не болеть

Б. Чтобы стать сильным и здоровым

В. Чтобы быстро бегать

Правильные ответы к тесту №2:

Вариант 1	Вариант 2
1.6	1.6

2.б	2.в
3.б	3.а
4.б	4.а
5.а	5.б
6.в	6.а
7.а	7.б
8.в	8.а
9.б	9.в
10.в	10.б

Критерии оценивания

9-10 правильных ответов оценка 5

7-8 правильных ответов оценка 4

4-6 правильных ответов оценка 3

3 и менее правильных ответов оценка 2

3. Критерии оценивания различных видов работ

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является **демонстрация** их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы *наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный*.