п. Васильевский Каменского района Ростовской области

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Васильевская средняя общеобразовательная школа**

**Каменского района Ростовской области**

**«Утверждаю»**

**Директор МБОУ Васильевской СОШ**

**Приказ от 28.08.2015г. №121**

**Подпись руководителя: Е.А. Торшина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по** физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

**Уровень общего образования (класс)**

начальное общее, 3 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

**Количество часов** 100

**Учитель** Гурова Любовь Алексеевна

(ФИО)

**Программа разработана на основе:**

примерной программы по учебным предметам (Москва «Баласс» 2011) и авторской программы «Физическая культура» Б. Б. Егоров Ю. Е. Пересадина (Москва «Баласс» 2011)

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа к учебному курсу по физической культуре для 3 класса разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального образования, примерной программы начального общего образования Министерства образования и науки РФ и РТ 2010г., регионального учебного базисного плана для общеобразовательных учреждений, согласно учебного плана МБОУ Васильевской СОШ на 2014-2015 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе:

- Закона РФ «Об образовании в РФ» 2014 года № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.;

- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357;

- Примерной программы начального общего образования;

- Концепцией Образовательной системы «Школа 2100».

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью программы** по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана 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, её 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– 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;

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

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

1. **Общая характеристика учебного предмета**

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность двигаться в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

Учебник «Физическая культура» позволяет учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебник «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно - ориентированных принципов, а именно:

а) Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения ставить цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем ребята решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, нацеленным на технологию проблемного диалога.

Начиная с 2–3-го классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому должны прийти на уроке ученики. Деление текста на рубрики позволяет научить школьников составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценки учебных успехов, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС ученики должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника Образовательной системы «Школа 2100».

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей учебники «Физическая культура» построены с учётом содержания учебников «Окружающий мир» (Образовательная система «Школа 2100»). В курс «Окружающий мир» интегрированы такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Единое построение программ Образовательной системы «Школа 2100» помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт. Бессмысленно начинать пытаться ученику рассказывать незнакомые для него вещи. Он может быть даже заинтересоваться, но не сможет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ – ежедневно и ежечасно помогать ребятам осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно

начинают возникать вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае он может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей

человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических

качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– 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 изменяющихся, вариативных условиях.

**3. Место учебного предмета**

Данная рабочая программа полностью отражает базовый уровень подготовки младших школьников по разделам программы. Она конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса. В соответствии с учебным планом МБОУ Васильевской СОШ на 2015-2016 учебный год и по Федеральному Государственному образовательному стандарту начального общего образования программа рассчитана в 3 классе на 102 учебных часа (3 часа в неделю).

**4. Содержание предмета** **«Физическая культура»**

В связи с условиями нашей школы часы, отведенные на лыжную подготовку и плавание, распределены по другим темам.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Разделы программы*** | ***3 класс*** |
| **I часть** | *68 ч* |
| **Знания о физической культуре.** | 4ч |
| **Способы физкультурной деятельности.** | 4ч |
| **Физическое совершенствование:** | *62 ч* |
| 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 3 ч. |
| 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. |  |
| – гимнастика с основами акробатики | 20 ч. |
| – лёгкая атлетика | 19 ч |
| - строевые упражнения | 3 ч |
| – подвижные и спортивные игры | 15 ч |
| – общеразвивающие упражнения |  |
| **II часть** | *34 ч* |
| 1. Подвижные игры с элементами спорта: | *24 ч* |
| – общеразвивающие игры | 4 ч |
| – подвижные игры со скакалками | 4 ч |
| – подвижные игры с прыжками | 4 ч |
| – подвижные игры с мячом | 4 ч |
| – подвижные игры и национальные виды спорта народов России | 5 ч |
| – подвижные игры для развития внимания | 3 ч |
| 2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. | 10 ч |
| **Итого:** | *100 ч* |

**Первая часть** состоит из следующих разделов:

***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.** Организующие 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая 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. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Строевые упражнения.** Основная стойка. Построение в колонну по одному, по два. Перестроение в шеренгу. Построение в кругу. Перестроение по звеньям, заранее установленным местам. Повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд «Класс, шагом марш! Класс, стой!» Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

**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 из базовых видов спорта.

**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 поочерёдно 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 асимметрическими 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 переменой 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 лёжа 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 вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра 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 поочерёдно.

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.

**Вторая часть** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

***Подвижные игры с элементами спорта.***

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты:

подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

**Общеразвивающие игры** **.**

Развитие физических качеств. Развитие различных качеств человека: слуха, внимания, глазомера, быстроты, бега и т.д.

**Подвижные игры со скакалками.**

Развитие физических качеств. Умение владеть скакалками. Различные способы прыжков на скакалках.

**Подвижные игры с прыжками.**

Развитие физических качеств. Умение владеть различными способами прыжков: с разбегу, на одной и двух ногах и т.д.

**Подвижные игры с мячом.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

**Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**5. Тематическое планирование по физической культуре.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов на изучение темы** | **Промежуточная аттестация** |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |  |
| 2 | Способы физической деятельности | 3 |  |
| 3 | Физическое совершенствование | 2 |  |
| 4 | Легкая атлетика | 11 |  |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики | 29 |  |
| 6 | Подвижные и спортивные игры | 28 |  |
| 7 | С элементами спорта | 17 |  |
| 8 | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | 7 | 1 |

**6. Календарно - тематическое планирование по физической культуре в 3 классе (3 ч в неделю – 100ч).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Основные виды учебной деятельности** | **Планируемые результаты** | | | **Вид контроля** | **Дом**  **задание** | **Дата** | **Оборудование** |
| **Обще учебные** | **Мета предметные** | **Лично- стные** |
| **Первая часть (78 ч)** | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Знания о физической культуре.** | | | | | | | | | |  |
| 1 | Физическая культура. Техника безопасности во время занятий физической культурой | 1 | Самоконтроль во время занятий физической культурой.  Туризм. Первая помощь.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | Фронтальный опрос | 1 | 01.09 |  |
| 2 | Из истории физической  культуры | 1 | История спорта и физической культуры через историю семьи. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Корректировка техники бега | 1 | 03.09 |  |
| 3 | Физические упражнения | 1 | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |  | 2 | 07.09 |  |
| **Способы физкультурной деятельности.** | | | | | | | | | | |
| 4 | Самостоятельные занятия | 1 | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | Фронтальный опрос | 2 | 08.09 |  |
| 5 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 | Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | Фронтальный опрос | 10 | 10.09 | Весы, ростометр, |
| 6 | Самостоятельные игры и развлечения | 1 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | Фронтальный опрос | 4 | 14.09 |  |
| **Физическое совершенствование** | | | | | | | | | | |
| 7 | Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 | 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. | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | Фронтальный опрос | 2 | 15.09 |  |
| 8 | Физкультурно - оздоровительная деятельность.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | Фронтальный опрос | 4 | 17.09 |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч.)** | | | | | | | | | |  |
| **Лёгкая атлетика 11** | | | | | | | | | |  |
| 9 | Ходьба и бег. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м) | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Корректировка техники бега | 6 | 21.09 |  |
| 10 | Ходьба и бег. Высокий старт. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Корректировка техники бега | 5 | 22.09 |  |
| 11 | Ходьба и бег. Челночный бег | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. | Адекватная мотивация. | Корректировка техники бега Фиксирование результата | 9 | 24.09 |  |
| 12 | Ходьба и бег.  Равномерный бег до 5 мин | 1 | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | Фронтальный опрос Корректировка техники бега | 8 | 28.09 |  |
| 13 | Прыжки. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку | Адекватная мотивация, умения оценки результатов | Корректировка техники бега Фиксирование результата | 11 | 29.09 |  |
| 14 | Прыжки. Прыжок в длину с места. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. | Адекватная мотивация. | Корректировка техники бега, правильности дыхания | 13 | 01.10 |  |
| 15 | Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | Адекватная мотивация. | Корректировка техники прыжка Фиксирование результата | 13 | 05.10 |  |
| 16 | Прыжки. Многоскоки. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять многоскоки | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Корректировка техники | 11 | 06.10 |  |
| 17 | Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Корректировка техники метания Фиксирование результата | 14 | 08.10 | мяч |
| 18 | Метание мяча. Метание в цель с 4–5 м. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Корректировка техники метания Фиксирование результата | 12 | 12.10 |
| 19 | Метание мяча. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Корректировка техники метания Фиксирование результата | 8 | 13.10 |
| **Гимнастика с основами акробатики 28 ч.** | | | | | | | | | |  |
| 20 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Фронтальный опрос Корректировка движений, | 15 | 15.10 | гимнастические маты,  гимнастический конь,  скамейки, |
| 21 | Висы. Строевые упражнения.  Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения. Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Корректировка движений  Уметь выполнять строевые команды. | 16 | 19.10 |
| 22 | Висы. Строевые упражнения.  Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. | 1 | 19 | 20.10 |  |
| 23 | Висы. Строевые упражнения.  Подтягивания в висе. | 1 | 8 | 22.10 |
| 24 | Висы. Строевые упражнения.  Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. | 1 | 5 | 26.10 |
| 25 | Висы. Строевые упражнения.  Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | 1 | 15 | 27.10 |
| 26 | Висы. Строевые упражнения.  ОРУ с обручами. | 1 | 16 | 29.10 |
| 27 | Акробатика. Строевые упражнения.  Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Корректировка движений, страховка | 20 | 09.11 |
| 28 | Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. | 1 | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Корректировка движений, страховка | 18 | 10.11 |
| 29 | Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. | 1 | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Корректировка движений | 19 | 12.11 |
| 30 | Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. | 1 | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Корректировка движений | 21 | 16.11 |
| 31 | Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Корректировка движений, страховка | 5 | 17.11 |
| 32 | Акробатика. Строевые упражнения. Мост из положения лёжа на спине. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Корректировка движений, | 8 | 19.11 |
| 33 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные  игры. Развитие координационных способностей. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |  | 11 | 23.11 |
| 34 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Перелезание через гимнастического коня. | 1 | 13 | 24.11 |
| 35 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Перелезание через гимнастического коня. | 1 | 15 | 26.11 |  |
| 36 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. | 1 | 16 | 30.11 |
| 37 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. | 1 | 19 | 01.12 |
| 38 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. | 1 | 27 | 03.12 |
| 39 | Упражнения в равновесии | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Корректировка движений, | 20 | 07.12 |
| 40 | Упражнения в висе | 1 | 20 | 08.12 |
| 41 | Упражнения в равновесии | 1 | 21 | 10.12 |
| 42 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Об беге из различных положениях. | Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений. | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов. | Корректировка техники | 7 | 14.12 |  |
| 43 | Упражнения на гимнастической стенке | 1 | 7 | 15.12 |  |
| 44 | Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов | 1 | 2 | 17.12 |  |
| 45 | Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов | 1 | 2 | 21.12 |  |
| 46 | Учет по подтягиванию | 1 |  |  |  | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе Подтягивание: м – 5-3-1 д – 16-11-7 | 3 | 22.12 |  |
| 47 | Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Об беге из различных положениях. | Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений. | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов. | Корректировка техники | 4 | 24.12 |  |
| 48 | Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков. | 1 | 5 | 11.01 |  |
| **Подвижные и спортивные игры (28 ч)** | | | | | | | | | | |
| 49 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Следить за выполнением правил игры | 1 | 12.01 | Кегли,  Мячи,  Скакалки, |
| 50 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 28 | 14.01 |
| 51 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 28 | 18.01 |
| 52 | Метание по цели. Сбивание кеглей. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Корректировка техники | 21 | 19.01 |
| 53 | Метание по цели. Сбивание кеглей. | 1 | 28 | 21.01 |
| 54 | Упражнения и задания на выносливость. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Корректировка техники | 24 | 25.01 |  |
| 55 | Упражнения и задания на выносливость | 1 | 24 | 26.01 |
| 56 | Упражнения и задания на выносливость | 1 | 25 | 28.01 |
| 57 | Подвижные игры. Игровые упражнения. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Корректировка техники | 25 | 01.02 |
| 58 | Подвижные игры. Игровые упражнения. | 1 | 9 | 02.02 |
| 59 | Подвижные игры. Игровые упражнения. | 1 | 9 | 04.02 |
| 60 | Прыжки через скакалку. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | Адекватная мотивация. | Фиксирование результата | 10 | 08.02 |
| 61 | Прыжки через скакалку. | 1 | 7 | 09.02 |
| 62 | Прыжки через скакалку. | 1 | 7 | 11.02 |
| 63 | Игровые упражнения с мячом. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Следить за выполнением правил игры | 5 | 15.02 |
| 64 | Игровые упражнения с мячом. | 1 | 5 | 16.02 |
| 65 | Игровые упражнения с мячом. | 1 | 4 | 18.02 |
| 66 | Приседание на одной ноге. | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Корректировка техники | 3 | 20.02 |
| 67 | Приседание на одной ноге. | 1 | 8 | 25.02 |  |
| 68 | Приседание на одной ноге. | 1 | 9 | 29.02 |
| 69 | Переползание различными способами. | 1 | 10 | 01.03 |
| 70 | Переползание различными способами. | 1 | 7 | 03.03 |
| 71 | Переползание различными способами. | 1 | 7 | 10.03 |
| 72 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 22 | 14.03 |
| 73 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 23 | 15.03 |
| 74 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 27 | 17.03 |
| 75 | ТБ при прыжках в высоту. | 1 | 27 | 21.03 |
| 76 | Прыжки в высоту. | 1 | 27 | 22.03 |
| 77 | Прыжки в высоту. | 1 | 27 | 24.03 |
| 78 | Прыжки в высоту. | 1 |  | 27 | 04.04 |  |
| **Вторая часть (24 ч)** | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры с элементами спорта (17 ч.)** | | | | | | | | | | |
| 79 | Техника безопасности во время занятий играми | 1 | Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе  бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Следить за выполнением правил игры | 2 | 05.04 | Мячи баскетбольные |
| 80 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Корректировка техники | 3 | 07.04 |
| 81 | Ведение мяча с изменением направления | 1 | 4 | 11.04 |
| 82 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 | 5 | 12.04 |
| 83 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | 1 | 8 | 14.04 |
| 84 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 | 29 | 18.04 |
| 85 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 | 32 | 19.04 |
| 86 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу | 1 | 33 | 21.04 |
| 87 | Броски в кольцо одной рукой от плеча | 1 | 34 | 25.04 |
| 88 | Верхняя передача мяча над собой | 1 | 34 | 26.04 |
| 89 | Нижняя передача мяча над собой | 1 | 35 | 28.04 |
| 90 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 | 36 | 05.05 |
| 91 | Нижняя прямая подача | 1 | 32 | 10.05 |
| 92 | Верхняя передача мяча в парах | 1 | 36 | 12.05 |
| 93 | Нижняя передача мяча в парах | 1 | 35 | 16.05 |
| 94 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | 1 | 34 | 17.05 |
| 95 | Верхняя и нижняя передача в кругу | 1 |  | 36 | 19.05 |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (7 ч.)** | | | | | | | | | | |
| 96 | Техника безопасности во время занятий играми .Ведение мяча на месте и в движении | 1 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят,  прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Следить за выполнением правил игры | 30 | 23.05 | Мячи баскетбольные; мяч волейбольный |
| 97 | **Промежуточная аттестация за 2014 – 2015 уч год** | 1 |  |  |  | контроль | 30 | 24.05 |
| 98 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Корректировка техники | 29 | 26.05 |
| 99 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу | 1 | 2 | 30.05 |
| 100 | Учебная игра в «мини-баскетбол» | 1 | 34 | 31.05 |

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | В И Д Ы Д / З А Д А Н И Я | НА КАКОМ  УРОКЕ |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33.  34.  35.  36. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля (масса, ЧСС)  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Катание на санках  Передвижение на лыжах до 1,5 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя передача мяча над собой  Нижняя передача мяча над собой  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1,2, 49  3,4,7,44,45,19,99  46,66,80  6,8,47,65,81  10,24,31,48,63,64,82  9  42,43,61,62,70,71,  19,23,32,67,83  11,58,59,68  5,60,69  9,11,16,33,101,102  8,18  14,15,34  17  20,25,35  21,26,36  32,33  28  22,29,37  27,39,40  30,41,52  72  73  54,55  56,57  -  38,74,75,76,77,78  50,51,53  84,98  96,97  18  85,91  86  87,88,94,100  89,93  90,92,95 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**7. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

**Учебно-методический комплект для учащегося:**

1. *Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина*  учебник «Физическая культура» книга 2, 3-4 класс; издательство «БАЛАСС».

**Учебно-практическое оборудование**

|  |  |
| --- | --- |
| * Мячи резиновые малые * Мячи волейбольные * Мячи футбольные * Мячи баскетбольные * Палки гимнастические | * Маты гимнастические * Рулетка измерительная * Мишень для метания * Скакалки детские * Кегли |

**Перечень медиатеки**

* Интернет – ресурсы: [www.school](http://www.school) 2100.ru

http://school-collection.edu.ru

http://window.edu.ru

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

**Технические средства обучения**

* Компьютер учителя
* Мультимедийный проектор

**8. Результаты освоения учебного предмета и система их оценки**

**Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся**

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

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

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

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

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

В 3 классе 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.

В 3 классе 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.

**Итоговый контроль**

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Протокол заседания  методического объединения  учителей начальных классов  МБОУ Васильевской СОШ  от 25.08. 2015 года № 1  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А.Фицкая | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В.Хорошилова  26.08. 2015 года |