

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Соколовская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании
методического совета
30 августа 2022 г.

Составлена в соответствии с
требованиями ФГОС ООО 2010 года

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

Утверждено:
Приказ № 90
от 31 августа 2022 г.

Директор школы:
Е. В. Хорошавина Хорошавина



**Рабочая программа
по физической культуре
3 класс**

Составитель: Н.А. Журавлев
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории
МБОУ Соколовской ООШ

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Данная программа составлена в соответствии Федеральным Государственным Образовательным стандартом начального общего образования. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы/ А.П. Матвеев, (М.: «Просвещение» 2009) и предназначена для учащихся 3-х класса муниципального образовательного учреждения и рассчитана на один учебный год 3 часа в неделю

В соответствии Федерального Государственного Образовательного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Во **третьем классе** акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, лёгкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам обще развивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений. В содержании других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока.

При планировании учебного материала для учащихся 3 класса в настоящей программе были внесены изменения:

1. При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.
2. При планировании учебного материала в соответствии с СанПиНом (температурный режим), заменять тему «Лыжная подготовка» на изучение имитационных упражнений техники передвижения на лыжах, углубленное освоение содержания тем раздела «Подвижные игры с элементами спортивных игр».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки требований Федерального Государственного Образовательного стандарта.

Использование всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся

Цели и задачи курса

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, **целью** данной программы по физической культуре является: формирование у учащихся 3-х классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- **Укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **Совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **Формирование** общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **Развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **Обучение** простейшим способам наблюдения за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Учебно-тематический план.

№	Разделы	Кол-во часов (всего)	Количество часов (в четверти)			
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре (НРК)		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	24	13			11
3	Гимнастика	21		21		
4	Лыжная подготовка	21			21	
5	Спортивные игры	36	14		6	16
6	Подвижные игры		В процессе урока			
7	Тестирование		В процессе урока			В процессе урока
8	Развитие физических качеств		В процессе урока			
9	Всего	102	27	21	27	27

Планируемые результаты

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности /неуспешности/ учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно - следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов ,на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 деятельность¹.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения группировке; перекуты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в На пример: 1) исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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.

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.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию

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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно 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 горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (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-трёх 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности	Контроль
I четверть				
1.		Физическая нагрузка. Правила ТБ на уроках ФК и легкой атлетики. Бег, беговые упражнения.	Выполняют правила ТБ. Оценивают физическую нагрузку. Применяют беговые упражнения. для развития скоростных качеств.	Текущий.
2.		СБУ. Бег 30м.	Применяют беговые упражнения. для развития скоростных качеств	Оценить результат в беге на 30м.
3.		СБУ. Челночный бег 3×10м. Прыжок в длину с места.	Применяют беговые упражнения. для развития соответствующих качеств. Оценивают свой результат в челночном беге и прыжках в длину.	Оценить результат в чел. беге 3×10м., прыжках в длину (см.)
4.		Равномерный бег до 3 мин. Подтягивание в висе. Тест на гибкость.	Оценивают свой результат в подтягивание. Используют упражнения для развития выносливости.	Оценить результат подтягивания.
5.		Высокий старт. Бег 1000м.	Моделируют технику высокого старта. Используют беговые упражнения для развития выносливости	Текущий.
6.		Бег с ускорениями из различных ИП. Прыжки через скакалку.	Моделируют технику беговых упражнений с ускорениями. Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Оценивают свой результат в прыжках, через скакалку за 30 сек.	Оценить прыжки через скакалку за 30 сек.
7.		Равномерный бег до 4 мин. Прыжки через препятствия с продвижением вперед. Игра «Удочка».	Моделируют технику прыжковых упражнений. Используют упражнения для развития выносливости.	Текущий.
8.		Высокий старт. Ускорение. Игра.	Моделируют технику высокого старта. Демонстрируют технику беговых упражнений с ускорениями.	Текущий.
9-10.		Высокий старт. Круговая эстафета. Игра «Вызов номеров».	Демонстрируют технику высокого старта. Применяют беговые упражнения для развития скоростных качеств в игровой деятельности.	Оценить технику высокого старта.
11-12.		Броски большого мяча (1кг) на	Демонстрируют технику броска и прыжковых	текущий

		дальность двумя руками сидя. Прыжки через скакалку. Игра «Кто дальше бросит».	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития прыгучести.	
13-14.		Броски большого мяча (1кг) снизу двумя руками. Равномерный бег до 5 мин.	Демонстрируют технику броска. Используют беговые упражнения для развития выносливости.	Оценить технику броска мяча.
15-16.		Многоскоки. Прыжки в длину с места. Эстафета с прыжками.	Моделируют исполнение прыжковых упражнений. Оценивают технику прыжка в длину с места.	Оценить технику прыжка в длину с места.
17-18.		Прыжок в высоту «перешагиванием». Строевые упражнения в шеренге и колонне.	Моделируют технику прыжка в высоту Демонстрируют выполнение строевые упражнений.	
19-20.		Прыжок в высоту «перешагиванием» Строевые приемы в движении: «шагом», «бегом», «на месте».	Демонстрируют технику прыжка в высоту. Демонстрируют выполнение строевые упражнения.	Оценить технику прыжка в высоту.
21-22.		Равномерный бег до 6 мин. Метание мяча с места из-за головы в цель.	Используют беговые упражнения для развития выносливости. Моделируют технику метания мяча.	Текущий.
23-24.		Метание мяча с места из-за головы с «крестного шага». Игра «Гуси-лебеди», «Волк во рву».	Демонстрируют технику метания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Оценить технику метания мяча.
25-26.		Подвижные игры «Снайпер», «Охотники и утки». Равномерный бег до 3 мин.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Моделируют технику кувырка вперед, «Мост», стойки на лопатках развития выносливости	Текущий
27.		<i>Выдающиеся успехи отечественных и удмуртских спортсменов</i>	Изучают успехи отечественных и удмуртских спортсменов запоминают имена.	Текущий

II четверть				
1. (28)		Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты в группировке.	Выполняют правила ТБ. Моделируют исполнение строевых приемов, перекатов группировки	Текущий
2. (29)		Строевые упражнения. Перекаты в группировке с опорой руками за головой. Кувырок вперед.	Моделируют технику исполнения строевых приемов, перекатов группировки и кувырка вперед.	Текущий
3. (30)		Строевые упражнения Перекаты в	Моделируют технику исполнения перекатов	Оценить

		группировке. Кувырок вперед. «Мост» из положения лежа.	группировки и кувырка вперед, «Мост». Демонстрируют исполнения строевых приемов.	выполнение строевых приемов.
4. (31)		Строевые упражнения. Перекаты. Два-три кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках.	Моделируют технику кувырка вперед, «Мост», стойки на лопатках. Демонстрируют технику переката в группировке.	Оценить технику переката в группировке.
5. (32)		Строевые упражнения. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад.	Моделируют технику кувырка вперед, «Мост», стойки на лопатках. Используют подводящие упражнения для освоения кувырка назад.	Текущий
6. (33)		Два-три кувырка вперед. «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад.	Моделируют технику «Мост», стойки на лопатках. Используют подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Демонстрируют технику кувырка вперед.	Оценить технику кувырка вперед.
7. (34)		«Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	Моделируют технику стойки на лопатках. кувырка назад. Демонстрируют технику. «мост» из положения лежа.	Оценить технику выполнения «мост» из положения лежа.
8. (35)		Стойка на лопатках. Кувырок назад. Опорный прыжок.	Моделируют технику кувырка назад стойки на лопатках, опорного прыжка. Демонстрируют технику исполнения стойки на лопатках.	Оценить технику стойки на лопатках.
9. (36)		Кувырок назад. Опорный прыжок. Упражнения на равновесие.	Моделируют технику кувырка назад стойки на лопатках, опорного прыжка. Применяют упражнения. для развития равновесия.	Текущий
10. (37)		Кувырок назад. Опорный прыжок. Упражнения на равновесие. Акробатическая комбинация	Моделируют выполнение техники опорного прыжка. Выполняют разученные акробатические упражнения и составляют акробатическую связку. Применяют упражнения. для развития равновесия. Демонстрируют технику исполнения кувырка назад.	Оценить технику кувырка назад.
11. (38)		Опорный прыжок. Упражнения на равновесие. Акробатическая комбинация.	Выполняют разученные акробатические упражнения и составляют акробатическую связку. Применяют упражнения. для развития равновесия. Демонстрируют технику исполнения опорного прыжка.	Оценить технику опорного прыжка.

12. (39)		Акробатическая комбинация: И.п.-о.с., упор присев, кувырок вперед, пережат на спину, «мост», стойка на лопатках, сед, лечь на спину, переворот на живот, кувырок назад, встать. Игра «Меткий снайпер».	Выполняют разученные акробатические упражнения и составляют акробатическую комбинацию: Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Текущий
13-14. (40-41)		Акробатическая комбинация. Упражнения на равновесие.	Выполняют разученные акробатические упражнения и составляют акробатическую комбинацию. Применяют упражнения для развития равновесия.	Текущий
15-16. (42-43)		Акробатическая комбинация. Упражнения на равновесие. Переползание по-пластунски.	Демонстрируют технику исполнения акробатической комбинации, упражнения в равновесии. Моделируют технику переползания по-пластунски.	Оценить технику исполнения акробатической комбинации, упражнения в равновесии.
17-18. (44-45)		Переползание по-пластунски. Подтягивание в висе (лежа).	Демонстрируют технику исполнения переползания по-пластунски.	Оценить технику переползания по-пластунски.
19-20. (46-47)		Подтягивание в висе (лежа). Прыжки через скакалку. Игра «Меткий снайпер»..	Моделируют технику прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Оценивают свой результат в подтягивание в висе (лежа).	Оценить подтягивание в висе (лежа).
21. (48)		Прыжки через скакалку. Строевые упражнения: перестроения.	Моделируют технику прыжковых упражнений. Демонстрируют исполнения строевых приемов.	Текущий

III четверть				
1. (49)		Правила выбора лыжного инвентаря и одежды. Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.	Выполняют правила ТБ. Изучают правила выбора лыжного инвентаря и одежды.	Текущий
2-3. (50-51)		Основная стойка лыжника. Одноопорное скольжение. Прохождение дист. 500м.	Моделируют выполнение стойки лыжника. одноопорного скольжения. Используют упражнения для развития выносливости.	Текущий
4-5. (52-53)		Стойка лыжника. Одноопорное скольжение при передвижении	Моделируют выполнение стойки лыжника.. Используют упражнения для развития выносливости.	Оценить одноопорное

		скользящим шагом.	Демонстрируют технику исполнения одноопорного скольжения.	скольжение.
6-7. (54-55)		Передвижение попеременным двухшажным ходом (П2 ходом), прохождение дистанции 800м.	Моделируют технику попеременного двухшажного хода. Используют упражнения для развития выносливости.	Текущий
8-9. (56-57)		Передвижение попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции 1 км.	Демонстрируют технику исполнения попеременного двухшажного хода. Используют упражнения для развития выносливости.	Оценить технику П2 хода.
10-11. (58-59)		Спуск с горы. Подъем в гору «полуелочкой». Прохождение дистанции 1 км в соревновательном темпе.	Моделируют технику спуска с горы. Используют упражнения для развития выносливости. Оценивают свой результат в гонке на дист. 1км.	Оценить результат в гонке на дист. 1км.
12-13. (60-61)		Спуск в высокой и средней стойке. Подъем «лесенкой».	Моделируют технику спуска высокой и средней стойке. подъема «лесенкой». Демонстрируют технику исполнения спуска с горы в основной стойке.	Оценить технику спуска с горы в основной стойке.
14-15. (62-63)		Торможение плугом. Поворот переступанием на выкате со склона.	Моделируют технику торможения плугом, поворота переступанием.	Текущий
16-17. (64-65)		Работа палками на подъеме и спуске. Прохождение дист. 1,5 км.	Моделируют технику работы палками на подъеме и спуске. Используют упражнения для развития выносливости.	Текущий
18-19. (66-67)		Работа палками при повороте переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	Моделируют технику работы палками при повороте переступанием. Оценивают свой результат в гонке на дист. 2 км.	Оценить прохождение дист. 2 км.
20-21. (68-69)		Торможение плугом. Поворот переступанием на выкате со склона.	Демонстрируют технику исполнения торможения плугом. Моделируют технику поворота переступанием.	Оценить технику торможения плугом.
22-23. (70-71)		Поворот переступанием. Торможение плугом. Игра «Прокатись через ворота», эстафета.	Демонстрируют технику исполнения поворота переступанием. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Оценить технику поворота переступанием.
24-25. (72-73)		Прохождение дист. 2,5 км попеременным двухшажным ходом. Игра «Подними предмет», эстафета без палок.	Оценивают свой результат в гонке на дист. 2,5 км. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Моделируют технику попеременного двухшажного хода.	Оценить прохождение дист. 2,5 км.
26. (74)		Прохождение дистанции 1 км в соревновательном темпе. Игра «Быстрый лыжник».	Оценивают свой результат в гонке на дист. 1 км. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Оценить прохождение дист 1 км: М-8.0; 8.30;

				9.00 Д- 8.30; 9.00; 9.30
27. (75)		<i>Лыжный спорт в Удмуртии.</i>	Изучают развитие лыжного спорта в Удмуртии.	

IV четверть

IV четверть				
1. (76)		Правила ТБ при занятиях спортивными играми. История возникновения игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и шагом по прямой.	Выполняют правила ТБ. Моделируют технику ведения мяча. Изучают возникновение игры.	Текущий
2-3. (77-78)		Правила игры в баскетбол. Ведение мяча по дуге и «змейкой» бегом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди.	Изучают правила игры. Моделируют технику ведения мяча, ловли и передачи мяча.	Текущий
4-5. (79-80)		Ведение мяча с обводкой стоек шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.	Моделируют технику ведения, броска мяча. Демонстрируют технику исполнения ловли и передачи мяча.	Оценить технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.
6-7. (81-82)		Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Ведение мяча с обводкой стоек.	Моделируют технику броска мяча. Демонстрируют технику исполнения ведения мяча с обводкой.	Оценить технику ведения мяча с обводкой.
8-9. (83-84)		Волейбол. История возникновения игры волейбол. Правила игры. Подача мяча снизу и с боку. Нижняя прямая подача.	Изучают возникновение игры, правила игры. Моделируют технику подачи мяча.	Текущий
10-11. (85-86)		Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу.	Моделируют технику приема и передача мяча снизу. Демонстрируют технику исполнения подачи мяча снизу.	Оценить технику подачи мяча снизу.
12. (87)		Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения (СБУ). Высокий старт.	Выполняют правила ТБ. Моделируют технику высокого старта, специальных беговых упражнений (СБУ). Используют упражнения для развития выносливости.	
13. (88)		Равномерный бег. Ускорения 10-20м. Бег из различных И.П. Высокий старт.	Используют упражнения для развития выносливости. Демонстрируют технику исполнения высокого старта.	Оценить технику высокого старта.
14. (89)		Челночный бег 3x10м. Прыжки в длину с места.	Оценивают свой результат в челночном беге и прыжках в длину.	Оценить результат в челночном беге

				и прыжках в длину.
15. (90)		Бег 30 м с высокого старта. Подтягивание в висе и в висе лежа.	Оценивают свой результат в беге на 30 метров и подтягивании.	Оценить результат в беге на 30 метров и подтягивании.
16. (91)		Бег с ускорениями из различных ИП. Прыжки через скакалку.	Моделируют технику . прыжковых и беговых упражнений с ускорениями.	Текущий
17. (92)		Высокий старт. Бег 1000м.	Используют упражнения для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим.	Текущий.
18. (93)		Равномерный бег до 4 мин. Прыжки через препятствия с продвижением вперед. Игра «Удочка».	Моделируют технику прыжковых и беговых упражнений.	Текущий.
19. (94)		Бег 1000 м с высокого старта.	Оценивают свой результат в беге на 1000 метров и	Оценить результат в беге на 1000м.
20. (95)		Правила ТБ при метаниях мяча. Метание мяча с места. Бег 1км на результат.	Выполняют правила ТБ. Моделируют технику метания. Используют упражнения для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим.	Текущий.
21-22. (96-97)		Метание мяча с места на максимальный результат. Бег с равномерной скоростью.	Оценивают свой результат в метании. Используют упражнения для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим.	Оценить результат в метании мяча.
23. (98)		Футбол. История возникновения игры. Правила игры. Удар по неподвижному мячу.	Изучают возникновение игры, правила игры. Моделируют технику удара.	Текущий
24-25. (99-100)		Ведение мяча. Специальные передвижения футболиста. Остановка мяча.	Изучают возникновение игры, правила игры. Моделируют технику удара.	Оценить технику ведения мяча, остановку мяча.
26 (101)		Удар внутренней стороной стопы («щечкой»). Ведение мяча.	Демонстрируют технику исполнения удара по мячу «щечкой».	Оценить технику удара по мячу «щечкой».
27 (102)		<i>Достижения удмуртских спортсменов на Олимпийских играх.</i>	Изучают достижения удмуртских спортсменов на Олимпийских играх, запоминают их имена.	Текущий

Описание материально-технического обеспечения

Литература для учителя

1. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы. М. Просвещение, 2009 г.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич; «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», М:«Просвещение», 2010.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. – М., ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
4. Лепешкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие. – М., Дрофа, 2006.
5. Погадаев Г.И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: метод. пособие. – М., Дрофа, 2005.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физической культуры. – М., Просвещение, 1979.

Литература для обучающихся

1. Лях В.И. Физическая культура 1- 4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. М., 2000.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 3-4 класс: учебник для общеобразовательных организаций .-М.: Просвещение, 2017

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 26.08.2014 г.

1. Критерии оценивания подготовленности учащихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1.1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

1.2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

1.3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

1.4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному	Исходный показатель соответствует среднему уровню	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа

обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	подготовленности и достаточному темпу прироста.	незначительному приросту.	роста показателей физической подготовленности.
---	---	---------------------------	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

Контрольно-измерительные материалы Уровень физической подготовленности

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«низкий»	«средний»	«высокий»	«низкий»	«средний»	«высокий»
1	Бег 30м. (сек)	6,6-6,4	6,3-5,9	5,8-5,0	6,8-6,6	6,5-5,9	5,8 и ниже
2	Бег 1000м. (мин)	6.00	5.30	5.00 и ниже	7.00	6.30	6.00 и ниже
3	Подтягивание(раз)	2	3-4	5	5	8	12
4	Прыжок в длину с места (см)	120-130	131-149	150 и выше	115-125	126-142	143 и выше
5	Наклон вперед (см)	1-2	3-5	7,5 и выше	1-2	3-5	7,5 и выше
6	Лыжные гонки 1 км	9.30	8.30	7.30	9.30	9.00	8.00

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине	5	4	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				12	8	5
Прыжок в длину с места	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Наклон вперед из положения сидя на полу	+9	+7	+5	+12	+10	+8
Бег 30 м. с высокого старта	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 1000м.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Соколовская основная общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании
методического совета № 1
«28» августа 2019 г.
Зам. дир. по УР _____
//

Составлена в соответствии с
требованиями ФГОС начального общего
образования 2010 года

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
« » августа 2019 г.

Утверждено:
Приказ №
от « » августа 2019 г.
Директор школы: _____
/Е.З.Хорошавина /

**Рабочая программа
по физической культуре
3 класс**

Составитель: Н.А. Журавлев,
учитель физической культуры
высшей категории МБОУ
Соколовской ООШ

2019 - 2020 учебный год.

