Комитет администрации Заринского района по образованию и делам молодежи

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Хмелевская средняя общеобразовательная школа»

Заринского района Алтайского края

|  |
| --- |
| Согласовано  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.И.Маклакова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г |

|  |
| --- |
| Утверждаю  Директор МКОУ «Хмелевская средняя общеобразовательная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Сумина  Приказ № \_\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2018 г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

3 класс (ФГОС)

НА 2018-19 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработана на основе комплексной программы

физического воспитания учащихся.

Лях В.И. « Рабочие программы

физическая культура Предметная линия учебников

В.И.Ляха, 1–4-х классы»

– М.: Просвещение, 2013.

Учитель Вильман В.А.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре  для 3 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного  общего  образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего  образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2011 год)

- с авторской программой  В.И.Лях «Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2013 год .

-Учебным планом МКОУ «Хмелевская СОШ» на 2018-2019 учебный год;

-Годовым календарным учебным графиком МКОУ «Хмелевская СОШ» на 2018-2019 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе

- способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в начальной школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 3 классе.

- категория обучающихся: учащиеся 3 класса

- сроки освоения программы: 1 год

**Цель программы**

**-** освоение учащимися 3 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и

спортивно-оздоровительной направленностью.

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

Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

**Цели изучения курса**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

**Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены на:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной

**Содержание программы**

Программный материал делится на две части – **базовую и вариативную**. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений спредметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-­тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики: строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

***Метапредметными результатам*** изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

***Предметными результатами*** изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- изложение фактов истории физической культуры;

- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Требования к уровню подготовки учащихся 3 класса по физической культуре**

**Знать и иметь представление**:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и

выполнении;

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- О физических качествах и общих правилах их тестирования;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь**:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической

культурой.

**Демонстрировать**

**Двигательные умения, навыки и способности**:

**В циклических и ациклических локомоциях***:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º.

**В метаниях на дальность и на меткость***:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях***:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперѐд и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая еѐ вперѐд и назад; в положении наклона туловища вперѐд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В подвижных играх***:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребѐнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность***:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности**: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ**

**ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | **Базовая часть** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.3 | Подвижные игры c элементами спортивных игр | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами спортивных игр | 12 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 9 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | | **Планируемые результаты**  **(Предметные, УУД , Личностные )** | **Формы, методы и средства обучения** | **примечания** |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 10ч** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место». | | Осознавать познавательную задачу, целенаправленно слушать (учителя, одноклассников), решая её; находить в тексте необходимые сведения, факты и другую информацию, представленную в явном виде;  Уметь сочетать различные виды ходьбы. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.  Уметь пра-вильно выпол-нять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макси-мальной ско-ростью до 60 м  Уметь правльно выполнять основные движения в прыжках; правильно при-земляться в яму на две ноги.  Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Вводный урок. Техника безопасности. Беседа учителя. Учебник. Коллективная работа. |  |
| 2 | Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи». | |  |  |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Бе­лые медведи». | |  |  |
| 4 | Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». | |  |  |
| 6 | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках. | |  |  |
| 8 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». | |  |  |
| 9 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». | |  |  |
| 10 | Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет». | |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР 17ч** | | | | | |
| 11 | Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу». | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыж-ками, метаниями.Осваивать универсальное умение самоcтоятельной орга-низации и проведения под-вижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие |  |  |
| 12 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу» | |  |  |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени». | |  |  |
| 14 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом». | |  |  |
| 15 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Подвижная цель». | |  |  |
| 16 | Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу». | |  |  |
| 17 | Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Охотники и утки». | |  |  |
| 18 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно». | |  |  |
| 19 | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Снайперы». | | содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий деятельности и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча. | |  |  |
| 21 | Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч». | |  |  |
| 22 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись». | |  |  |
| 23 | Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка». | |  |  |
| 24 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». | |  |  |
| 25 | Подтягивания. Игра с ведением мяча. | |  |  |
| 26 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы». | |  |  |
| 27 | Игра «Быстро и точно». | |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 14ч** | | | | | |
| 28 | Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». | | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.  Описывать технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |  |  |
| 29 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что измени­лось?» | |  |  |
| 30 | Лазанье по канату. Игра: «Что измени­лось?» | |  |  |
| 31 | Стойка на лопатках. Игра: «Что измени­лось?» | |  |  |
| 32 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Учет. | |  |  |
| 33 | «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что измени­лось?» | |  |  |
| 34 | Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противоходом. | |  |  |
| 35 | Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация. | |  |  |
| 36 | Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация. | |  |  |
| 37 | Упражнения в висе стоя и лежа. | |  |  |
| 38 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | |  |  |
| 39 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа – учет. | |  |  |
| 40 | Упражнения на гимнастической стенке. | |  |  |
| 41 | Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. Учет. | |  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 30 ч.** | | | | | |
| 42 | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальное умение контроля скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию движений при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |  |  |
| 43 | | Передвижение скользящим шагом без палок. |  |  |
| 44 | | Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал». |  |  |
| 45 | | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг». |  |  |
| 46 | | Передвижение скользящим шагом без палок- учет. |  |  |
| 47 | | Передвижение скользящим шагом с палками -учет. |  |  |
| 48 | | Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. |  |  |
| 49 | | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». |  |  |
| 50 | | Повороты переступанием вокруг носков. |  |  |
| 51 | | Подъем ступающим шагом. |  |  |
| 52 | | Повороты переступанием. Игра «По местам». |  |  |
| 53 | | Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка». |  |  |
| 54 | | Подъем «лесенкой» - учет. П/и «Слушай сигнал» |  |  |
| 55 | | Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал». |  |  |
| 56 | | Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка». |  |  |
| 57 | | Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг». |  |  |
| 58 | | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  |  |
| 59 | | Попеременный двухшажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом». |  |  |
| 60 | | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты». |  |  |
| 61 | | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. |  |  |
| 62 | | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  |  |
| 63 | | Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы». |  |  |
| 64 | | Попеременный двухшажный ход с палками. Учет |  |  |
| 65 | | Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы». |  |  |
| 66 | | Переноска лыж на плече. Игры на лыжах. |  |  |
| 67 | | Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Снежные снайперы». |  |  |
| 68 | | Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км |  |  |
| 69 | | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  |  |
| 70 | | Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. П/и «Кто быстрее?» |  |  |
| 71 | | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 7ч** | | | | | |
| 72 | | Мост. 2-3 кувырка вперед. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.  Описывать технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |  |
| 73 | | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. |  |  |
| 74 | | Стойка на лопатках -учет. Мост из положения лежа на спине. |  |  |
| 75 | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. |  |  |
| 76 | | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. |  |  |
| 77 | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля» |  |  |
| 78 | | Лазание по на­клонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками. Игра «Посадка картофеля». |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР 13ч** | | | | | |
| 79 | | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий деятельности и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 80 | | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». |  |  |
| 81 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей». |  |  |
| 82 | | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». |  |  |
| 83 | | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. |  |  |
| 84 | | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись». |  |  |
| 85 | | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». |  |  |
| 86 | | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». |  |  |
| 87 | | Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу». |  |  |
| 88 | | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу». |  |  |
| 89 | | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. |  |  |
| 90 | | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. |  |  |
| 91 | | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» |  |  |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 11ч** | | | | | |
| 92 | | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.  Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |
| 93 | | Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд |  |  |
| 94 | | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». |  |  |
| 95 | | Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод». |  |  |
| 96 | | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сидя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет |  |  |
| 97 | | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры». |  |  |
| 98 | | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки». |  |  |
| 99 | | Прыжки в длину с разбега. Учет. Подвижная игра «Круг-кружочек». |  |  |
| 100 | | Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так». |  |  |
| 101 | | Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам». |  |  |
| 102 | | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования. |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

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

**По основам знаний.**

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

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

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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

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

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

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Уровень физической подготовленности учащихся 8 -9лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Уровень** | | | | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, сек. | 7,1 и выше | 7,0-6,0 | 5,4 и ниже | 7,3 и выше | 7,2-6,2 | 5,6 и ниже |
| 2. | Координа-ционные | Челночный бег 3x10 м, сек. | 10,4 -"- | 10,0-9,5 | 9,1 -"- | 11,2-"- | 10,7-10,1 | 9,7 -"- |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 110-"- | 125-145 | 165 -"- | 100 -"- | 125-140 | 155 -"- |
| 4. | Выносли-вость | 6-минутный бег, м | 750 и менее | 800-950 | 1150-"- | 550 и менее | 650-850 | 950 -"- |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 и ниже | 3-5 | 7,5 и выше | 2 и ниже | 5-8 | 11,5 и выше |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1 -"- | 2-3 | 4 -"- | - | - | - |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | - | - | - | 3 -"- | 6-10 | 14 -"- |

**Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Челночный бег 3\*10 м (с) | 9.8 | 10.2 | 10.6 | 10.4 | 10.8 | 11.5 |
| 2 | Бег 30 м с высокого старта (с) | 6.2 | 6.8 | 7.2 | 6.3 | 6.9 | 7.3 |
| 3 | Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Многоскоки, 8 прыжков (м) | 9 | 7 | 5 | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 5 | Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | - | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Ходьба на лыжах 1000 м (мин) | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 |
| 9 | Ходьба на лыжах 2000 м | Без учета времени | | | | | |

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий. Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное**  **упражнение**  **(теcт)** | **Возраст**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| **1** | Скоростные | Бег 30 м, c | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6 и менее  5,4  5,1  5,0 | 7,6 и более  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8, и менее  5,6  5,3  5,2 |
| **2** | Координаци-  онные | Челночный  Бег 3x10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-1'0,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
| **3** | Скоростно-  силовые | Прыжок в  длину с места,  см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и более  165  175  185 | 90 и менее  100  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
| **4** | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 7  8  9  10 | 700 и менее  750  800  850 | 730-790  800-950  850-1000  900-1050 | 1100 и более  1150  1200  1250 | 500 и менее  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950  1000  1050 |
| **5** | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 7  8  9  10 | 1 и менее  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9 и более  7,5  7,5  8,5 | 2 и менее  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5 и более  12,5  13,0  14,0 |
| **6** | Силовые | Подтягива-  ние: на высокой  перекладине  из виса, кол- во раз (мальчики) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2—3  2—3  3—4  3—4 | 4 и выше  4  5  5 |  |  |  |
|  |  | на низкой  перекладине  из виса лежа,  кол-во раз  (девочки) | 7  8  9  10 | 2 и ниже  3  3  4 | 4—8  6—10  7—11  8—13 | 12 и выше  14  16  18 |  |  |  |

**Лист изменений и дополнений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Характер изменения | Реквизиты документа, которым закреплено изменение |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |