Комитет администрации Заринского района по образованию и делам молодежи

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

 «Хмелевская средняя общеобразовательная школа»

Заринского района Алтайского края

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

|  |
| --- |
| УтверждаюДиректор МКОУ «Хмелевская средняя общеобразовательная школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.СуминаПриказ № \_\_\_\_\_\_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 мУметь 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 подготовкойОбъяснять 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 | 78910 | 7,5 и более7,16,86,6 | 7,3-6,27,0-6,06,7-5,76,5-5,6 | 5,6 и менее5,45,15,0 | 7,6 и более7,37,06,6 | 7,5-6,47,2-6,26,9-6,06,5-5,6 | 5,8, и менее5,65,35,2 |
| **2** | Координаци-онные | ЧелночныйБег 3x10 м, с | 78910 | 11,2 и более10,410,29,9 | 10,8-1'0,310,0-9,59,9-9,39,5-9,0 | 9,9 и менее9,18,88,6 | 11,7 и более11,210,810,4 | 11,3-10,610,7-10,110,3-9,710,0-9,5 | 10,2 и менее9,79,39,1 |
| **3** | Скоростно-силовые | Прыжок вдлину с места,см | 78910 | 100 и менее110120130 | 115-135125-145130-150140-160 | 155 и более165175185 | 90 и менее 100110120 | 110-130125-140135-150140-155 | 150 и более155160170 |
| **4** | Выносливость | 6-минутныйбег, м | 78910 | 700 и менее750800850 | 730-790800-950850-1000900-1050 | 1100 и более115012001250 | 500 и менее550600650 | 600-800650-850700-900750-950 | 900 и более95010001050 |
| **5** | Гибкость  | Наклон вперёд из положения сидя, см | 78910 | 1 и менее112 | 3-53-53-54-6 | 9 и более7,57,58,5 | 2 и менее223 | 6-96-96-97-10 | 11,5 и более12,513,014,0 |
| **6** | Силовые  | Подтягива-ние: на высокойперекладинеиз виса, кол- во раз (мальчики) | 78910 | 1111 | 2—32—33—43—4 | 4 и выше455 |  |  |  |
|  |  | на низкойперекладинеиз виса лежа,кол-во раз(девочки) | 78910 | 2 и ниже334 | 4—86—107—118—13 | 12 и выше141618 |  |  |  |

**Лист изменений и дополнений**

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