

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белокурихинская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО:

на заседании ШМО
Протокол от
28 августа 2018 №1

Принято

на Педагогическом совете
МБОУ «БСОШ №1»
Протокол от 29.08.2018 №

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «БСОШ №1»
Е.Н.Салтыкова
Приказ от 31.08.2018 № 85



**Рабочая
программа
по физической культуре
3 класс**

Учебник А.П. Матвеева, Физическая культура.
учебник для 3-4 классов ОУ. – М.: Просвещение, 2013
105 ч.

**Программу составил
учитель физической культуры
Жаркова Елена Васильевна
высшая квалификационная категория**

г. Белокуриха, 2018г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса

Нормативная база

- Закон РФ «Об образовании»
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 г. № 1756-р)
- Приказ МО РФ от 5.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Приказ МО РФ от 9.03.2004 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» Примерной программы основного общего образования по физической культуре
- Федерального перечня учебников 2014 г.
- Авторской программы по физической культуре А.П.Матвеев (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. -М.: Просвещение, 2013. - 63 с.)
-
- Положения о рабочей программе (ФГОС ООО) МБОУ Белокуринской СОШ №1»
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Белокуринской СОШ №1» Учебного плана МБОУ «Белокуринской СОШ №1»
- Годового календарного графика МОУ «Белокуринской СОШ№1» на 2018-2019 учебный год

Настоящая рабочая программа составлена на основе Авторской программы по физической культуре А.П.Матвеев (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. -М.: Просвещение, 2013. - 63 с.)

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2001). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью учебной программы по физической культуре: является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

— укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

— совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

— формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

— развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

— обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

— По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

— формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

— формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

— развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

- Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в объеме со II по IV класс — по 105 ч ежегодно.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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, выносливости, гибкости, координации.

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 развития 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 ноги вперёд.

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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

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

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

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

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

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

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 и коррекции 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—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале раздела «Плавание»

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 3 класс», «Физическая культура. 2—3 классы».

При планировании учебного материала настоящей программы допускается тему «Плавание» заменить «Спортивными играми».

Учебно-методическое обеспечение:

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А.П. Матвеева:
Физическая культура. 3 класс;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ III класс (105 ч)

№	Недели	Тематическое планирование	Домашнее задания
1 четверть			
История физической культуры 4 ч			
1		<i>Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси.</i>	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
2		<i>Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.</i>	
3		<i>Понятие «комплекс физических упражнений».</i>	
4		<i>Целевое назначение комплексов физических упражнений</i>	
Физическое совершенствование Легкая атлетика 10 ч.			
5		<i>Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала II класса): прыжки в длину (толчком двумя)</i>	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
6		<i>Прыжки в длину (толчком двумя)</i>	
7		<i>Прыжки в длину (толчком двумя)</i>	
8		<i>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности</i>	
9		<i>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности</i>	
10		<i>Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта.</i>	
11		<i>Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта.</i>	
12		<i>Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги.</i>	
13		<i>Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя,</i>	
14		<i>Метание малого мяча с места из-за головы</i>	
Подвижные игры. 4ч.			
15		<i>Подвижные игры «Передал — садись»</i>	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
16		<i>Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</i>	
17		<i>Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов.</i>	
18		<i>Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</i>	
Спортивные игры Футбол 6 ч.			
19		<i>История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.</i>	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
20		<i>Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала II класса).</i>	
21		<i>Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд.</i>	
22		<i>Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд.</i>	
23		<i>Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</i>	
24		<i>Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</i>	
Подвижные игры разных народов 3 ч.			
25		<i>Подвижные игры разных народов</i>	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
26		<i>Подвижные игры разных народов</i>	
27		<i>Подвижные игры разных народов</i>	
2 четверть			
Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. 18 ч.			
28		<i>Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i>	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
29		<i>История возникновения акробатики и гимнастики.</i>	Совершенствование и закрепление

30		Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов): стойки, седое, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд	навыков по теме урока, развитие физических качеств
31		Подводящие упражнения для освоения кувырка назад.	
32		Кувырок назад с выходом в разные исходные положения.	
33		Кувырок назад с выходом в разные исходные положения.	
34		Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).	
35		Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).	
36		Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения.	
37		Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.	
38		Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.	
39		Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины.	
40		Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
41		Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках.	
42		Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд;	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
43		Проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.	
44		Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком	
45		Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.	
Спортивные игры 5 ч.			
46		История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
47		Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал II класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой».	
48		Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой».	
III четверть			
49		Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом	
50		Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом	
Лыжные гонки. 16 ч.			
51		Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления).	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
52		Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.	
53		Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II класса): подъём «лесенкой», торможение «плугом».	
54		Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.	
55		Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.	
56		Одновременный двухшажный ход	
57		Одновременный двухшажный ход	
58		Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	
59		Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	
60		Поворот переступанием. Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.	
61		Поворот переступанием. Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.	
62		Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
63		Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции.	

64		. Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.	
65		Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств	
66		. Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств	
68		Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
69		Бросок мяча двумя руками от груди с места.	
70		Бросок мяча двумя руками от груди с места.	
71		Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук.	
72		Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц, ног. Подвижная игра «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»	
73		Как измерить физическую нагрузку Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений.	
74		Как измерить физическую нагрузку Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь	
75		Закаливание — обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа.	
76		Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.	
77		Закаливание — обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа.	
78		Как измерить физическую нагрузку Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь	
79		История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
80		Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса).	
81		Прямая нижняя передача.	
82		Прямая нижняя передача.	
83		Прямая нижняя передача.	
84		Приём и передача мяча снизу двумя руками.	
85		Приём и передача мяча снизу двумя руками.	
86		Приём и передача мяча снизу двумя руками.	
87		Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук.	
88		Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.	
89		Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками	
90		Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками	
91		Подвижная игра: «Не давай мяч водящему».	
92		Подвижная игра «Круговая лапта»	
93		Подвижная игра «Круговая лапта»	
94		Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
95		Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги	
96		Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги	
97		Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги	
98		Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги	
99		Правила простейших соревнований.	
100		Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта	
101		Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги.	
102		Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие

105		<i>их выполнение учащимися.</i>	физических качеств
-----	--	---------------------------------	--------------------

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Оценивание успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура»

(Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы / А.П. Матвеев. – 2-е изд. -М.: Просвещение 2014

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок физической подготовленности учащихся (проводится в конце учебного года по нормативам физической подготовленности - региональным или программным), технической подготовленности учащихся (по мере прохождения разделов программы), теоретической подготовленности (по контролю знаний в конце учебного года).

Требования к оценке успеваемости

При выставлении оценки необходимо соблюдать следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику дается возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;
- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с четко сформулированной задачей, поставленной учеником;
- гласность оценки, когда осуществляется своевременная информирование ученика об

оценки и приводится краткое её разъяснение.

При оценке выполнения техники движения принимается во внимание:

- правильность выполнения движения, его соответствие биомеханическим характеристикам эталонной техники;
- сохранение техники движения при известных количественных показателях (для видов движений, по которым предусмотрены учебные нормы);
- степень сформированности знания и понимания сущности проверяемого движения

Критерии оценке к уровню знаний:

Оценка:

«5» выставляется учащемуся за то, что он смог полностью выразить смысловое содержание (смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;

«4» выставляется за то, что учащийся смог достаточно полно выразить основы смыслового содержания (базовые смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;

«3» выставляется за то, что учащийся смог частично выразить некоторые основы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи;

«2» выставляется за то, что учащийся не смог достаточно четко выразить ни одной единицы смыслового содержания предложенного вопроса, задания или решаемой задачи.

Критерии оценке к уровню выполнения двигательных умений и навыков:

Оценка:

«5» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок. При этом ученик понимает сущность движения, его назначение, умеет разобраться в движении и объяснить, как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допущенные другим в соответствующих движениях уверенно выполнить учебный норматив.

«4» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением основных требований, в надлежащем ритме и в то же время допущено не более двух незначительных ошибок.

«3» выставляется, если движения или отдельные его элементы с некоторой скованностью движений и неуверенностью, наличием одной или двух значительных ошибок или незначительных.

«2» выставляется, если движения или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или сорвано выполнение самого движения

Требования по физической подготовленности для учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание, кол-во раз: <ul style="list-style-type: none">• Мальчики (в висе стоя)• Девочки (в висе лежа)	18-20	15-17	12-14	18-20	15-17	12-14

Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	Без учета времени					

Перечень грубых и незначительных ошибок двигательных действий

В качестве базовых двигательных действий, предлагаемых для оценивания, можно выделить следующие: ходьба, бег, прыжок в длину (с места и разбега), метание мяча с места (в цель и на дальность), лазанье по канату (любым способом), прыжок в высоту с разбега (перешагивание), опорный прыжок (согнув ноги, боком), кувырок (вперёд-назад), техника владения мячом в баскетболе (передача, бросок, ведение, ловля), передвижение на лыжах (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход).

-Ходьба обычная. Грубые ошибки: согнутые в коленях ноги; наклон туловища вперёд; поперечные движения руками; длина шага менее двух стоп; подпрыгивание.

Незначительные ошибки: неправильное положение головы (наклон вперёд, назад, влево, вправо); неправильные положения пальцев рук; неправильная постановка стоп.

-Бег по прямой. Грубые ошибки: неполное разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах; отсутствие «складывания» маховой ноги, чрезмерный наклон туловища вперёд; излишнее перемещение плеч вправо-влево (раскачивание); ширина шага менее шести стоп, замедленность.

Незначительные ошибки: неправильные положения пальцев рук, головы, стопы; движение рук в локтевых и плечевых суставах; отведение бедра маховой ноги.

-Метание малого мяча с места (в цель и на дальности). Грубые ошибки: отклонения от и. п.; метание без хлестообразного движения кисти метаемой руки; метание без перемещения на впереди стоящую ногу; излишний наклон вперёд после броска; переход стартовой линии.

Незначительные ошибки: положение свободной руки, стоп, головы; наклон в сторону после броска; положение метаемой руки после броска; траектория броска.

-Лазанье по канату (с помощью ног). Грубые ошибки: нарушение последовательности движений рук и ног; остановки; медленный темп; нарушение техники безопасности при спуске.

Незначительные ошибки: малая амплитуда; смена положений ног; смена способа захвата каната ногами.

-Прыжок в длину с места. Грубые ошибки: отсутствие подготовительных движений; неполное отталкивание; низкая траектория; неустойчивое приземление; жёсткое приземление.

Незначительные ошибки: положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; положение рук и стоп при приземлении.

-Прыжок в длину с разбега. Грубые ошибки: отсутствие вылета «в шаг», равновесия полёте, равновесия при приземлении; низкая траектория; снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги).

Незначительные ошибки: отклонение в направлении отталкивания; положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; неправильное положение стоп при приземлении.

-Прыжок в высоту с разбега. Грубые ошибки: ошибка в постановке толчковой ноги (далеко или близко по отношению к планке); отсутствие выраженного отталкивания в сочетании с махом; нарушение положения над планкой; отсутствие ухода от планки; отталкивание с замедлением скорости разбега; приземление на толчковую ногу или обе ноги; плоская траектория прыжка; отсутствие ритма разбега.

Незначительные ошибки: смещение места отталкивания к середине планки; мах согнутой ногой; неправильное положение головы; неправильная амплитуда движений рук; не-

правильное положение туловища над планкой; неправильное направление движения маховой ногой; неправильное положение стопы маховой ноги; неправильное положение стопы толчковой ноги на месте отталкивания.

-*Кувырок (вперёд-назад)* Грубые ошибки: отсутствие группировки; замедленный темп выполнения; потеря равновесия после выполнения кувырка; отсутствие прямолинейности движения; помощь руками; выполнение по разделениям; жёсткое выполнение; растянутое выполнение.

Незначительные ошибки: варианты и. п.; варианты конечного положения; разведение ног.

-*Передача мяча двумя руками от груди.* Грубые ошибки: отсутствие движения кистями; руки полностью не выпрямляются; нет согласованного движения рук и ног; незначительное усилие в броске; неточность передачи.

Незначительные ошибки: вариантность траектории броска; неправильное положение ног перед броском; шаг после броска; отклонения мяча от точки передачи в пределах вытянутой руки партнёра, которому передают мяч.

-*Приём мяча двумя руками.* Грубые ошибки: руки не вытягиваются навстречу летящему мячу; нет движения рук к себе после ловли мяча; нет захвата мяча кистями.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук перед приёмом; неправильное положение ног перед приёмом; касание мячом туловища; неправильное положение кистей после приёма мяча.

-*Ведение мяча в движении.* Грубые ошибки: перемещение мяча ударами кисти без захлестывающего движения кистью; отскоки мяча разной высоты; натывание на отскочивший мяч; замедленный темп ведения; остановки; несоблюдение задаваемого направления движения.

Незначительные ошибки: неправильные положения туловища, ног, головы; слишком быстрый или слишком медленный темп ведения мяча.

-*Попеременный двухшажный ход.* Грубые ошибки: двухопорное скольжение; несогласованность движений рук и ног; передвижение на прямых ногах; укороченная амплитуда движений; использование палок не для отталкивания, а для сохранения равновесия; отклонения от позы лыжника; слабое усилие в отталкивании.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук при постановке палок; угол постановки палки; движение кисти в момент окончания отталкивания палкой; неправильное положение лыжи после отталкивания; неправильное положение ноги после отталкивания.

-*Спуск с горок.* Грубые ошибки: отклонения от позы лыжника; неустойчивость равновесия.

Незначительные ошибки: неправильные положения головы, рук, стоп по отношению друг к другу; касание (не упор) палками снега.

Оценка с учетом выполнения нормативов комплекса ГТО

(Письмо МОРФ от 15 июля №08-888 Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»)

Оценка	Количество испытаний (тестов)	Норматив (% выполнения)
Основная группа здоровья		
«Отлично»	5	90-100
«Хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	4-3	55-69
Подготовительная группа здоровья		
«зачет»	3-2	Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому виду испытаний

Учет нормативов комплекса ГТО для проведения промежуточной аттестации

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,8	9,1	10,4	9,6
	или бег на 30 м с высокого старта (сек)	6,2	5,7	6,5	6,0
2.	Бег 1 км (мин, сек)	5,40	5,20	6,40	6,00
3.	Прыжок в длину с места (м, см)	1,10	1,20	1,00	1,10
4.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	3	4	3	4
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	2	4	–	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	4	7	3	5
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	4	6	4	6
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
8.	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	8,30	8,00	9,00	8,30
	или 2 км (мин, сек)	17,20	16,20	18,20	17,20
	или кросс 1 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
9.	Плавание без учёта времени (м)	10	15	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9
Необходимо выполнить для получения знака**		5	6	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

Требования к оценке успеваемости учащихся подготовительной медицинской группы.

При проверке и оценке успеваемости учащихся подготовительной медицинской группы учитель должен осуществлять дифференцированный подход, учитывая индивидуальный подход каждого.

При этом проверка техники движений, а также сдача учебных норм осуществляется с учетом рекомендаций врача

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету
«Физическая культура»**

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Д
4. Конь гимнастический – Д
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Скамейка гимнастическая – Г
7. Мост гимнастический подкидной – Г
8. Коврик гимнастический – Г
9. Гимнастические маты – Г
10. Мяч малый (теннисный) – К
11. Скакалка гимнастическая – К
12. Палка гимнастическая – Г
13. Сетка для переноса мячей – Д
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
15. Мячи баскетбольные – Г
16. Мячи волейбольные – Г
17. Сетка волейбольная – Д
18. Стойки волейбольные – Д
19. Мячи футбольные – Г
20. Мяч малый 150гр. - Г
21. Аптечка медицинская – Д
22. Спортивный зал – игровой
23. Секундомер – Д
24. Измерительная лента – Г

Д – демонстрационный экземпляр; Г – комплект, необходимый для практической работы в группах; К — комплект (из расчета на каждого обучающегося исходя из реальной наполняемости класса).

Перечень учебно-методического обеспечения

Литература

- Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура» 1–4 классы». М. «Просвещение», 20013 -61с.
- А.П. Матвеев. Физическая культура. 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2013 – 159с.
- Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009 - 340с.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО « Фирма « Издательство АСТ», 1998 - 271с.
- В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 1 – 4 классы. «ВАКО» Москва 2009 – 399с.
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998 – 496с.