

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №22"



Приложение к основной образовательной
программе начального общего образования

приказ № 530 от 30.08.2018.

Рабочая программа начального общего образования



г. Нижневартовск

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета	4
3. Содержание учебного предмета	8
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на каждую тему.....	16

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3 класса составлена в соответствии:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ); Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373, Приказ Минобрнауки России № 19707 от 04 февраля 2011 г. «О внесении изменений в ФГОС начального общего образования». Раздел 3. п.19.5;
2. Авторской программы «Физическая культура для I – IV классов четырёхлетней начальной школы», В.И.Ляха Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.
3. Учебный план МБОУ «СШ№22» на 2018-2019 учебный год.
4. Согласно базисному учебному плану на изучение предмета физическая культура в 3 классе отводится 102 **часа (3 часа в неделю,34 недели)**, что соответствует учебному плану МБОУ «СШ № 22» на 2018 –2019 учебный год и годовому календарному учебному графику.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

2. Планируемые результаты

Цели – ориентиры содержания курса «Физическая культура»

Цели опорного уровня «Выпускник научится»

1. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

3. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Цели пропедевтического уровня

«Выпускник получит возможность научиться»

Перечень планируемых результатов по программе «Физическая культура» в разделе «Способы физической деятельности»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Перечень планируемых результатов по программе «Физическая культура» в разделе «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в [баскетбол](#), [футбол](#) и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

Планируемые результаты освоения предмета:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

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

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- 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; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

3. Содержание учебного предмета, курса

Тематический блок	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Когда и как возникли физическая культура и спорт</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
<p>Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p>Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечнососудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>

<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>

<p align="center">Органы дыхания</p> <p>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p align="center">Органы пищеварения</p> <p>Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p align="center">Пища и питательные вещества</p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p align="center">Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p align="center">Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p align="center">Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p align="center">Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p align="center">Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>

<p style="text-align: center;">3 класс</p> <p>Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p>
<p style="text-align: center;">3 класс</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание, в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезания через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезания через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.</p> <p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезания через гимнастического коня.</p> <p>Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°;</p>	<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в</p>

<p>ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>опорных прыжках, анализируют их технику выполнения</p>
<p>Все на лыжи! Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>3 класс Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с пачками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км</p> <p>Твои физические способности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха</p> <p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p>

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.

Опираясь на данные таблицы нормативов, учитель оценивает знания и умения учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.

Таблица нормативов по физической культуре

Вид испытаний	3 класс					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м.	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
Бег 1000 м.	5.20	5.40	6.00	5.20	5.40	6.00

Бег 1500 м.	Без учёта времени					
Метание мяча в цель с 6 м. 5 попыток	27	22	18	17	15	12
Подтягивание Сгибание рук в упоре	5	3	2	18	8	4
Бег на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Бег на лыжах 2 км.	Без учёта времени					
Прыжок в длину с места	185	140	130	170	140	120
Прыжок в длину с разбега	300	260	220	260	220	180
Прыжок в высоту с разбега	100	90	80	95	90	80
Гибкость	9	4	2	14	7	3
6 мин. бег	1250	900	850	10 50	750	650
Челночный бег 3x10м.	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Прыжки со скакалкой	105	95	85	115	105	95

Нормативы составлены по программе В.И.Ляха 2012 года.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на каждую тему**

№ урока	Разделы/темы уроков	Кол-во часов, отводимое на каждую тему	Календарные сроки		Примечание
			план	факт	
	РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика и подвижные игры.	20			
1	Как сохранить и укрепить здоровье?	1			
2	Бег коротким, средним и длинным шагом. Бег 30 м. с высокого старта.	1			
3	Бег из разных исходных положений. Бег 60 м. с низкого старта. Подвижные игры «Перестрелка».	1			
4	Высокий старт с последующим ускорением. Метание теннисного мяча с места	1			
5	Челночный бег; 4 по 9 м. Ходьба, бег, прыжки. Подвижные игры «Перестрелка».	1			
6	Бег в чередовании с ходьбой до 150 метров. Бег 500 метров. Игра «К своим флажкам».	1			
7	Равномерный, медленный бег до 5 минут.	1			
8	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Режим дня и личная гигиена.	1			
9	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки».	1			
10	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1			

11	Органы дыхания и сердечнососудистая система. Игра «К своим флажкам».	1			
12	Спортивные игры: футбол-(м); пионербол-(д).	1			
13	Прыжки в длину с места. Игра «Не оступись»	1			
14	Игра «Точно в мишень». Правила организации и проведения игр.	1			
15	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты.	1			
16	Правила организации и проведения подвижных игр. Игра «Пингвины с мячом».	1			
17	Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Игра «Бой петухов».	1			
18	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.	1			
19	Организация и проведение игр. Игра «Быстро поместам».	1			
20	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1			
	РАЗДЕЛ 2. Гимнастика с элементами акробатики.	26			
21	Вводный контроль. Наклон вперед из положения, сидя на полу (гибкость).Игра «Рыбки».	1			
22	Комплекс ОРУ на развитие силы. Игра «Не урони мешочек».	1			
23	Правила организации и проведения подвижных игр. Игра «Третий лишний».	1			
24	Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета.	1			

25	Вводный контроль: Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Волк во рву».	1			
26	Комплекс ОРУ на развитие координации движений (ловкость). Игра «Альпинисты».	1			
27	Бег с разной скоростью и изменением направления. Игра «Кто быстрее».	1			
28	Упражнения на развитие координации движений (ловкость). Игра «Через холодный ручей».	1			
29	Построение в шеренгу и в колону. Игра «Становись-разойдись»	1			
30	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест».	1			
31	Перекаты в группировке.	1			
32	Кувырок вперед. Игра «Раки».	1			
33	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.	1			
34	Стойка на лопатках согнув ноги, перекач вперед в упор присев.	1			
35	«Мост» из положения, лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке».	1			
36	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1			
37	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1			
38	Передвижение по гимнастической стенке.	1			

39	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1			
40	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1			
41	Лазание по канату. Игра «Змейка».	1			
42	Закрепление. Лазание по канату.	1			
43	Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди бесшумно».	1			
44	Упражнения на равновесие. Измерение длины и массы тела.	1			
45	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1			
46	Танцевальные упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1			
	РАЗДЕЛ 3. Лыжная подготовка.	21			
47	Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1			
48	Передвижение ступающим шагом.	1			
49	Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота».	1			
50	Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота».	1			
51	Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота».	1			
52	Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире».	1			

53	Скользкий шаг с палками. Игра «На буксире».	1			
54	Повороты переступанием на месте.	1			
55	Повороты переступанием в движении.	1			
56	Повороты переступанием в движении.	1			
57	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1			
58	Спуски в основной стойке.	1			
59	Подъёмы ступающим шагом.	1			
60	Подъёмы скользящим шагом.	1			
61	Подъёмы скользящим шагом.	1			
62	Подъем и спуски под уклон.	1			
63	Подъем и спуски под уклон.	1			
64	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1			
65	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1			
66	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1			
67	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1			
	РАЗДЕЛ 4. Гимнастика с элементами акробатики	3			
68	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1			
69	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1			

70	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1			
	РАЗДЕЛ 5. Спортивные игры (баскетбол)	12			
71	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	1			
72	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	1			
73	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1			
74	Ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге.)	1			
75	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1			
76	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1			
77	Ведение мяча (по прямой, шагом и бегом). Игра «Передай другому».	1			
78	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1			
79	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей».	1			
80	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1			
81	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1			
82	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1			

	РАЗДЕЛ 5. Спортивные игры (мини-футбол)	6			
83	Удар по неподвижному мячу с места.	1			
84	Удар по катящемуся мячу	1			
85	Удар по мячу с одного - двух шагов.	1			
86	Передача мяча в парах. Игра «Точная передача».	1			
87	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1			
88	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1			
	РАЗДЕЛ 5. Легкая атлетика	14			
89	Комплекс ОРУ на развитие координации движений (ловкость). Игра «Охотники и утки».	1			
90	Техника метания и броска малого мяча. Игра «Выстрел в небо».	1			
91	Техника метания и броска малого мяча. ОРУ с мячами. Игра «Брось-поймай».	1			
92	Ходьба и бег с изменением темпа.	1			
93	Челночный бег 4х9 м. Игра «Мышеловка».	1			
94	Бег 30 м. бег на скорость. Игра «Пятнашки».	1			
95	Бег с эстафетной палочкой.	1			
96	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1			
97	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1			
98	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.	1			

99	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1			
100	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень».	1			
101	Метание мяча на дальность.	1			
102	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	1			