Управление образования администрации Селивановского района

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Волосатовская средняя общеобразовательная школа

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  решением педагогического совета  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Рябова |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

начального общего образования , 3 класс

Количество часов 105

Программа разработана на основе авторской программы Ляха В. И. Физическая культура 1- 4 классы

Составитель программы:

учитель физической культуры Анисимов И. А.

п.Новый Быт

2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

*Лях, В. И.*Физическая культура. 1 - 4 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

*Лях, В. И.*Физическая культура. 1 - 4 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012 г.

В рабочую программу внесены изменения в связи с климатическими условиями Владимирской области (наличие снежного покрова в зимний период времени) - в III четверти учащиеся 3 класса проходят лыжную подготовку в размере 18 часов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Порядковый номер учебника | Автор | Наименование учебника | Класс | Наименование издателя учебника |
| 1.1.7.1.3.1 | Лях В. И. | Физическая культура | 1 - 4 | Издательство «Просвещение» |

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека. Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Цель и задачи, решаемые при реализации рабочей программы: При изучении физической культуры реализуется следующая **цель**: развитие жизненно важных двигательных умений и навыков.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных **задач**:

-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

-    развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

-    обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

-    содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

-    приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

-    развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

-    обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

**Основная характеристика учебного предмета**.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

|  |  |
| --- | --- |
| п/  № | Тема беседы |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость  Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека  Названия метательных снарядов  Названия прыжкового инвентаря  Названия упражнений в прыжках в длину и высоту  Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование  Организация игр, правила поведения и безопасности  Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека  Название и правила игры в футбол  Правила безопасности во время занятий гимнастикой  Названия снарядов и гимнастических элементов  Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки  Значение напряжения и расслабления мышц  Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами  Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание  Особенности дыхания  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Техника безопасности при занятиях лыжами  Профилактика простуды  Личная гигиена  Режим дня  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой  Названия плавательных упражнений, способов плавания  Влияние плавания на состояние здоровья  Правила гигиены и техника безопасности  Поведение в экстремальных ситуациях  Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование  Значение занятия гимнастикой для здоровья человека |

Тематический план

3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел, тема** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | |
| **Раздел** | **Тема** |
| 1 | Основы знаний. |  | 1 |
| **I** | **Лёгкая атлетика.** | **23** |  |
| 2 | Спринтерский бег |  | 7 |
| 3 | Прыжки |  | 7 |
| 4 | Метание |  | 5 |
| 5 | Эстафетный бег |  | 6 |
| 6 | Лёгкая атлетика |  | 1 |
| **II** | **Кроссовая подготовка.** | **22** |  |
| 7 | Бег по пересеченной местности |  | 22 |
| **III** | **Подвижные игры.** | **20** |  |
| 8 | Подвижные игры |  | 9 |
| 9 | Подвижные игры на основе баскетбола |  | 11 |
| **IV** | **Гимнастика.** | **18** |  |
| 10 | Строевые упражнения |  | 6 |
| 11 | Акробатика |  | 8 |
| 12 | Упражнения на бревне |  | 4 |
| **V** | **Лыжная подготовка.** | **18** |  |
| 13 | Лыжная подготовка |  | 18 |
| **Всего часов:** | | **105** | |

**Учебно - тематическое** **планирование**

**в 3 классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата проведения | | Наименование раздела программы | Тема урока | УУД | Кол-во  часов | Тип урока |
| план | факт |
| 1 |  |  | **Основы знаний.** | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры | **1** | Вводный |
|  | | | **Лёгкая атлетика.** |  |  | **10** |  |
| 2 |  |  | Спринтерский бег | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость | 1 | Обучение |
| 3 |  |  | Спринтерский бег | Бег с заданным темпом и скоростью. | организация места занятий физическими упражнениями, понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость | 1 | Обучение |
| 4 |  |  | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. | Знать:  -построение по росту;  Строевые команды: Становись!, Разойдись!, Смирно!, Вольно! | 1 | Комбинированный |
| 5 |  |  | Спринтерский бег | Бег на 30 м на результат. | Знать:  -построение по росту;  -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения | 1 | Учётный |
| 6 |  |  | Прыжок в длину | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Знать:  -длину шага;  - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию;  - понятия скорость и ускорение. | 1 | Обучение |
| 7 |  |  | Прыжок в длину | Прыжки в дину по заданным ориентирам. | Знать:  -медленный бег;  -быстрый бег;  -ускорение. | 1 | Обучение |
| 8 |  |  | Прыжок в длину | Развитие скоростно-силовых способностей. | Знать:  - понятия медленный, средний и быстрый темп бега;  -равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха | 1 | Комбинированный |
| 9 |  |  | Метание малого мяча | Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. | Знать:  - технику выполнения метания малого мяча в цель | 1 | Обучение |
| 10 |  |  | Метание малого мяча | Бросок набивного мяча. | Знать:  - технику выполнения метания малого мяча в цель | 1 | Комбинированный |
| 11 |  |  | Метание малого мяча | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. | Знать:  - технику выполнения метания малого мяча в цель | 1 | Учётный |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка.** |  |  | **11** |  |
| 12 |  |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 5 мин. | Умение контролировать скорость при беге. | 1 | Комбинированный |
| 13 |  |  | Бег по пересеченной местности | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). | Умение контролировать скорость при беге. | 1 | Комбинированный |
| 14 |  |  | Бег по пересеченной местности | Развитие выносливости. | Развивать скорость, ловкость. | 1 | Комбинированный |
| 15 |  |  | Бег по пересеченной местности | Игра «салки на марше». | Развивать скорость, ловкость. | 1 | Комбинированный |
| 16 |  |  | Бег по пересеченной местности | Комплексы упражнений на развитие выносливости. | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | 1 | Комбинированный |
| 17 |  |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 6 мин. | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | 1 | Комбинированный |
| 18 |  |  | Бег по пересеченной местности | Игра «третий лишний». | Умение контролировать скорость при беге. | 1 | Комбинированный |
| 19 |  |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 7 мин. | Развивать скорость, ловкость. | 1 | Комбинированный |
| 20 |  |  | Бег по пересеченной местности | Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). | Развивать скорость, ловкость. | 1 | Комбинированный |
| 21 |  |  | Бег по пересеченной местности | Кросс 1 км по пересеченной местности. | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | 1 | Учётный |
| 22 |  |  | Бег по пересеченной местности | Игра «Охотники и зайцы». | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | 1 | Комбинированный |
|  | | | **Гимнастика.** |  |  | **18** |  |
| 23 |  |  | Акробатика | Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | 1 | Комбинированный |
| 24 |  |  | Акробатика | Кувырок вперед, кувырок назад. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | 1 | Обучение |
| 25 |  |  | Акробатика | Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | 1 | Обучение |
| 26 |  |  | Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре. | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | 1 | Совершенствование |
| 27 |  |  | Строевые упражнения | Перестроение уступом. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | 1 | Обучение |
| 28 |  |  | Строевые упражнения | Перестроение уступом. | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | 1 | Совершенствование |
| 29 |  |  | Строевые упражнения | ОРУ на месте. | Совершенствование осанки и координации. | 1 | Комбинированный |
| 30 |  |  | Акробатика | Строевой шаг. | Совершенствование осанки и координации. | 1 | Комбинированный |
| 31 |  |  | Акробатика | Повороты на месте. | Совершенствование осанки и координации. | 1 | Обучение |
| 32 |  |  | Акробатика | Полоса препятствий. | Знать технику выполнения двигательных действий. | 1 | Обучение |
| 33 |  |  | Акробатика | Развитие координационных способностей | Знать технику выполнения двигательных действий. | 1 | Комбинированный |
| 34 |  |  | Акробатика | Развитие координационных способностей | Знать технику выполнения двигательных действий. | 1 | Комбинированный |
| 35 |  |  | Упражнения на бревне | Ходьба по бревну приставными шагами. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | 1 | Обучение |
| 36 |  |  | Упражнения на бревне | Равновесие на левой (правой) ноге. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | 1 | Обучение |
| 37 |  |  | Упражнения на бревне | Приседания и повороты в приседе. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | 1 | Обучение |
| 38 |  |  | Упражнения на бревне | Соскок с бревна прогнувшись. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | 1 | Обучение |
| 39 |  |  | Строевые упражнения | ОРУ в движении. | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | 1 | Обучение |
| 40 |  |  | Строевые упражнения | ОРУ с гимнастическими палками. | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | 1 | Комбинированный |
|  |  |  | **Подвижные игры.** |  |  | **9** |  |
| 41 |  |  | Подвижные игры | Техника безопасности при проведении подвижных игр. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 42 |  |  | Подвижные игры | «Пустое место», «Белые медведи». | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 42 |  |  | Подвижные игры | Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь играть в подвижные игры с бегом. | 1 | Комбинированный |
| 44 |  |  | Подвижные игры | «Прыжки по полосам». | Уметь играть в подвижные игры с бегом. | 1 | Комбинированный |
| 45 |  |  | Подвижные игры | «Волк во рву». | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | 1 | Комбинированный |
| 46 |  |  | Подвижные игры | Эстафета «Веревочка под ногами». | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | 1 | Комбинированный |
| 47 |  |  | Подвижные игры | Эстафеты с обручами. | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | 1 | Комбинированный |
| 48 |  |  | Подвижные игры | «Космонавты». | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | 1 | Комбинированный |
| 49 |  |  | Подвижные игры | Развитие скоростно- силовых качеств. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | 1 | Комбинированный |
|  |  |  | **Лыжная подготовка.** |  |  | **18** |  |
| 50 |  |  | Лыжная подготовка | Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 51 |  |  | Лыжная подготовка | Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 52 |  |  | Лыжная подготовка | Попеременный двушажный ход с палками. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 53 |  |  | Лыжная подготовка | Одновременный двушажный ход. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 54 |  |  | Лыжная подготовка | Попеременный двушажный ход с палками. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 55 |  |  | Лыжная подготовка | Одновременный двушажный ход. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 56 |  |  | Лыжная подготовка | Техника подъема "полуелочкой" и "лесенкой". | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 57 |  |  | Лыжная подготовка | Техника подъема "полуелочкой" и "лесенкой". | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 58 |  |  | Лыжная подготовка | Прохождение дистанции со сменой ходов. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 59 |  |  | Лыжная подготовка | Прохождение дистанции со сменой ходов. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 60 |  |  | Лыжная подготовка | Спуски в средней стойке. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 61 |  |  | Лыжная подготовка | Спуски в средней стойке. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 62 |  |  | Лыжная подготовка | Прохождение дистанции 1,5 км. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 63 |  |  | Лыжная подготовка | Прохождение дистанции 1,5 км. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 64 |  |  | Лыжная подготовка | Лыжная эстафета. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 65 |  |  | Лыжная подготовка | Лыжная эстафета. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 66 |  |  | Лыжная подготовка | Прохождение дистанции в 1,5 км по пересечённой местности. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
| 67 |  |  | Лыжная подготовка | Прохождение дистанции в 1,5 км по пересечённой местности. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Комбинированный |
|  |  |  | **Подвижные игры.** |  |  | **11** |  |
| 68 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяч в кругу. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Обучение |
| 69 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | 1 | Обучение |
| 70 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Развитие координационных способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом. | 1 | Комбинированный |
| 71 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяч в квадрате. | Уметь играть в подвижные игры с бегом. | 1 | Комбинированный |
| 72 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Игра в мини-баскетбол. | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | 1 | Комбинированный |
| 73 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Эстафеты с мячами. | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | 1 | Комбинированный |
| 74 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Игра "Снайперы". | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | 1 | Комбинированный |
| 75 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Игра "Перестрелка". | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | 1 | Комбинированный |
| 76 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Игра "Мяч среднему". | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | 1 | Обучение |
| 77 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Развитие координационных способностей. | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | 1 | Комбинированный |
| 78 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Развитие координационных способностей. | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | 1 | Комбинированный |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка.** |  |  | **11** |  |
| 79 |  |  | Бег по пересеченной местности | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). | Умение контролировать скорость при беге. | 1 | Комбинированный |
| 80 |  |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 5 мин. | Умение контролировать скорость при беге. | 1 | Комбинированный |
| 81 |  |  | Бег по пересеченной местности | Комплексы упражнений на развитие выносливости. | Развивать скорость, ловкость. | 1 | Комбинированный |
| 82 |  |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 6 мин. | Развивать скорость, ловкость. | 1 | Комбинированный |
| 83 |  |  | Бег по пересеченной местности | Игра "салки на марше". | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | 1 | Комбинированный |
| 84 |  |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 7 мин. | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | 1 | Комбинированный |
| 85 |  |  | Бег по пересеченной местности | Игра "день и ночь". | Умение контролировать скорость при беге. | 1 | Обучение |
| 86 |  |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 8 мин. | Развивать скорость, ловкость. | 1 | Комбинированный |
| 87 |  |  | Бег по пересеченной местности | Игра "на буксире". | Развивать скорость, ловкость. | 1 | Комбинированный |
| 88 |  |  | Бег по пересеченной местности | Развитие выносливости. | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | 1 | Комбинированный |
| 89 |  |  | Бег по пересеченной местности | Кросс 1 км по пересеченной местности. | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | 1 | Комбинированный |
|  |  |  | **Легкая атлетика.** |  |  | **16** |  |
| 90 |  |  | Прыжок в длину с разбега | Прыжков  в длину с места и с 11-15 шагов разбега. | Уметь оказать помощь и поддержку  при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | 1 | Обучение |
| 91 |  |  | Прыжок в длину с разбега | Прыжков  в длину с места и с 11-15 шагов разбега. | Уметь оказать помощь и поддержку  при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | 1 | Совершенствование |
| 92 |  |  | Прыжок в длину с разбега | Отталкивание, полет. | Уметь оказать помощь и поддержку  при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | 1 | Обучение |
| 93 |  |  | Прыжок в длину с разбега | Отталкивание, полет. | Уметь оказать помощь и поддержку  при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | 1 | Обучение |
| 94 |  |  | Метание мяча | Метание мяча на дальность. | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. | 1 | Комбинированный |
| 95 |  |  | Метание мяча | Метание мяча на дальность. | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. | 1 | Учет |
| 96 |  |  | Спринтерский бег | Развитие скоростно-силовых способностей. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | 1 | Комбинированный |
| 97 |  |  | Спринтерский бег | Бег 30 метров | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | 1 | Учет |
| 98 |  |  | Спринтерский бег | Круговая эстафета. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | 1 | Комбинированный |
| 99 |  |  | Легкая атлетика | Тестирование физических качеств. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | 1 | Комбинированный |
| 100 |  |  | Эстафетный бег | Развитие скоростных способностей. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | 1 | Комбинированный |
| 101 |  |  | Эстафетный бег | Встречная эстафета. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | 1 | Комбинированный |
| 102 |  |  | Эстафетный бег | Встречная эстафета. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | 1 | Комбинированный |
| 103 |  |  | Эстафетный бег | Развитие скоростных способностей. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой | 1 | Комбинированный |
| 104 |  |  | Эстафетный бег | Развитие скоростно - силовых способностей. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой | 1 | Комбинированный |
| 105 |  |  | Эстафетный бег | Развитие координационных способностей. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой | 1 | Комбинированный |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

Учащиеся должны **знать:**

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.

**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, канату и др. на расстояние 4 м; 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; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м. 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 вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; 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, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой4 для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля. В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг". В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх 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 ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини- футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность:**

Показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**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.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение | Уровень | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с. | 6,5 | 6,1 | 5,7 | 6,7 | 6,3 | 6,1 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10м, с. | 11,5 | 10,9 | 10,4 | 11,9 | 11,3 | 10,8 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см. | 125 | 140 | 155 | 120 | 134 | 147 |
| 4 | Выносливость | Бег 1000 м.(мальчики), 500 м. (девочки) | 6,00 | 5,30 | 5,00 | 3,30 | 3,00 | 2,70 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см. | 3 | 5 | 9 | 6 | 9 | 12 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики) кол-во раз; сгибание и разгибание рук в упоре ( девочки) | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 12 |

**Материально - техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| Стенка гимнастическая | 1 |
| Козел гимнастический | 1 |
| Скамейка гимнастическая | 1 |
| Гантели | 2 |
| Маты гимнастические | 6 |
| Мяч набивной 1 кг | 3 |
| Скакалка гимнастическая | 12 |
| Мяч малый (мягкий) | 1 |
| Обруч гимнастический | 4 |
| Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой | 2 |
| Мячи баскетбольные | 5 |
| Стойки волейбольные универсальные | 2 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Мячи волейбольные | 2 |
| Мячи футбольные | 4 |
| Комплект лыж | 43 |
| Ботинки для лыж ( пара ) | 10 |
| Коньки | 23 |
| Стол теннисный | 1 |
| Сетка теннисная | 2 |
| Ракетка теннисная (пара) | 5 |
| Шарики теннисные | 10 |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря | 1 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

1. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2009 г.
2. Физическая культура: 1 - 4 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений / под ред. М.Я Виленского. – 4-е изд., испр.- М: Просвещение, 2008 г.
3. Физическое воспитание учащихся 1 - 4 классов: Пособие для учителя / под ред. В.И.Лях, Г.Б. Мейксона. – М. Просвещение, 2007 г.
4. Физическая культура: 1 - 4 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2007 г.