Рассмотрено Согласовано Утверждено

На заседании ШМО учителей с зам.по УВР директором школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ приказ № \_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Молькинская средняя общеобразовательная школа

Рабочая программа

составлена в 2015г. (сроком на 2 года, в связи с кадровыми перестановками)

по предмету ***Физической культуре***

класс \_***3***\_

учитель \_***Подкорытова Алла Александровна*** \_

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

***Целью*** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас¬крытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Общая характеристика учебного предмета.**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм**.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Место предмета в учебном плане**

На изучение курса «Физическая культура» в классах начальной школы отводится 3 ч в неделю — 102ч (34 учебные недели).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

— умения 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

В результате работы по программе учащимися должны быть достигнуты следующие результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**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.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, массы тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание курса 3 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Содержание курса 4 класс**

**Основы знаний о физической культуре**

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

**Способы самостоятельной деятельности**

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Прикладно-гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”

**Легкая атлетика**

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

**Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: «одновременный двухшажный», «одновременный одношажный» ходы.

**Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале лыжной подготовки: “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

Количество часов по программе \_***102***\_, по учебному плану ***\_102***\_:

В соответствии с планом-графиком работы школы на ***2015 – 2016*** уч. год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов** | **Количество часов** |
|
| 1 | Легкая атлетика | 27 |
| 2 | Подвижные игры | 32 |
| 3 | Гимнастика | 22 |
| 4 | Лыжная подготовка | 21 |
|  | **Итого** | **102** |

Запланировано всего \_\_***102***

***в 1 четверти – 23 часа***

***во 2 четверти – 25 часа***

***в 3 четверти –30 часов***

***в 4 четверти – 24 часа***

***в неделю \_3\_ часа;***

**Тематическое планирование**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема раздела (главы) | Тема урока | Количество часов по программе | Количество часов по плану | Запланированная дата проведения урока | Фактическая дата проведения урока | Примечание |
| 1 | Легкая атлетика(12 часов) | Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | 03.09.15 |  |  |
| 2 |  | Ходьба и бег | 1 | 1 | 04.09 |  |  |
| 3 |  | Ходьба и бег | 1 | 1 | 07.09 |  |  |
| 4 |  | Ходьба и бег | 1 | 1 | 10.09 |  |  |
| 5 |  | Ходьба и бег | 1 | 1 | 11.09 |  |  |
| 6 |  | Прыжки в длину с разбега | 1 | 1 | 14.09 |  |  |
| 7 |  | Прыжки | 1 | 1 | 17.09 |  |  |
| 8 |  | Прыжки | 1 | 1 | 18.09 |  |  |
| 9 |  | Метание | 1 | 1 | 21.09 |  |  |
| 10 |  | Метание | 1 | 1 | 24.09 |  |  |
| 11 |  | Метание | 1 | 1 | 25.09 |  |  |
| 12 |  | Бег по пересеченной местности  Бег по пересеченной местности | 1 | 1 | 28.09 |  |  |
| 13 | Подвижные игры (15 часов) | Подвижные игры | 1 | 1 | 01.10 |  |  |
| 14 |  | Подвижные игры | 1 | 1 | 02.10 |  |  |
| 15 |  | Подвижные игры | 1 | 1 | 05.10 |  |  |
| 16 |  | Подвижные игры | 1 | 1 | 08.10 |  |  |
| 17 |  | Подвижные игры | 1 | 1 | 09.10 |  |  |
| 18 |  | Подвижные игры | 1 | 1 | 12.10 |  |  |
| 19 |  | Подвижные игры | 1 | 1 | 15.10 |  |  |
| 20 |  | Подвижные игры | 1 | 1 | 16.10 |  |  |
| 21 |  | Подвижные игры | 1 | 1 | 19.10 |  |  |
| 22 |  | Подвижные игры | 1 | 1 | 22.10 |  |  |
| 23 |  | Подвижные игры | 1 | 1 | 23.10 |  |  |
| 24 |  | Подвижные игры | 1 | 1 | 02.11 |  |  |
| 25 |  | Подвижные игры | 1 | 1 | 05.11 |  |  |
| 26 |  | Подвижные игры | 1 | 1 | 06.11 |  |  |
| 27 |  | Подвижные игры | 1 | 1 | 09.11 |  |  |
| 28 | Гимнастика (18 часов) | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | 1 | 12.11 |  |  |
| 29 |  | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | 1 | 13.11 |  |  |
| 30 |  | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | 1 | 16.11 |  |  |
| 31 |  | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | 1 | 19.11 |  |  |
| 32 |  | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | 1 | 20.11 |  |  |
| 33 |  | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | 1 | 23.11 |  |  |
| 34 |  | Висы. Строевые упражнения | 1 | 1 | 26.11 |  |  |
| 35 |  | Висы. Строевые упражнения | 1 | 1 | 27.11 |  |  |
| 36 |  | Висы. Строевые упражнения | 1 | 1 | 30.11 |  |  |
| 37 |  | Висы. Строевые упражнения | 1 | 1 | 03.12 |  |  |
| 38 |  | Висы. Строевые упражнения | 1 | 1 | 04.12 |  |  |
| 39 |  | Висы. Строевые упражнения | 1 | 1 | 07.12 |  |  |
| 40 |  | Опорный прыжок, лазание. | 1 | 1 | 10.12 |  |  |
| 41 |  | Опорный прыжок, лазание. | 1 | 1 | 11.12 |  |  |
| 42 |  | Опорный прыжок, лазание. | 1 | 1 | 14.12 |  |  |
| 43 |  | Опорный прыжок, лазание. | 1 | 1 | 17.12 |  |  |
| 44 |  | Упражнения в равновесии | 1 | 1 | 18.12 |  |  |
| 45 |  | Упражнения в равновесии | 1 | 1 | 21.12 |  |  |
| 46 | Подвижные игры с элементами спортивных игр (2 часа) | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 1 | 24.12 |  |  |
| 47 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 1 | 25.12 |  |  |
| 48 | Лыжная подготовка (21 час) | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 28.12 |  |  |
| 49 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 14.01.16 |  |  |
| 50 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 15.01 |  |  |
| 51 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 18.01 |  |  |
| 52 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 21.01 |  |  |
| 53 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 22.01 |  |  |
| 54 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 25.01 |  |  |
| 55 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 28.01 |  |  |
| 56 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 29.01 |  |  |
| 57 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 01.02 |  |  |
| 58 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 04.02 |  |  |
| 59 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 05.02 |  |  |
| 60 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 08.02 |  |  |
| 61 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 1102 |  |  |
| 62 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 12.02 |  |  |
| 63 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 15.02 |  |  |
| 64 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 18.02 |  |  |
| 65 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 19.02 |  |  |
| 66 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 22.02 |  |  |
| 67 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 25.02 |  |  |
| 68 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | 1 | 26.02 |  |  |
| 69 | Гимнастика (4 часа) | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | 1 | 29.02 |  |  |
| 70 |  | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | 1 | 03.03 |  |  |
| 71 |  | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | 1 | 04.03 |  |  |
| 72 |  | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | 1 | 07.03 |  |  |
| 73 | Подвижные игры с элементами спортивных игр (15 часов) | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 1 | 10.03 |  |  |
| 74 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 1 | 11.03 |  |  |
| 75 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 1 | 14.03 |  |  |
| 76 |  | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 1 | 17.03 |  |  |
| 77 |  | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 1 | 18.03 |  |  |
| 78 |  | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 1 | 21.03 |  |  |
| 79 |  | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 1 | 01.04 |  |  |
| 80 |  | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 1 | 04.04 |  |  |
| 81 |  | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 1 | 07.04 |  |  |
| 82 |  | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 1 | 08.04 |  |  |
| 83 |  | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | 1 | 11.04 |  |  |
| 84 |  | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | 1 | 14.04 |  |  |
| 85 |  | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | 1 | 15.04 |  |  |
| 86 |  | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | 1 | 18.04 |  |  |
| 87 |  | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | 1 | 21.04 |  |  |
| 88 | Легкая атлетика (15 часов) | Ходьба и бег | 1 | 1 | 22.04 |  |  |
| 89 |  | Ходьба и бег | 1 | 1 | 25.04 |  |  |
| 90 |  | Ходьба и бег | 1 | 1 | 28.04 |  |  |
| 91 |  | Ходьба и бег | 1 | 1 | 29.04 |  |  |
| 92 |  | Прыжки | 1 | 1 | 05.05 |  |  |
| 93 |  | Прыжки | 1 | 1 | 06.05 |  |  |
| 94 |  | Прыжки | 1 | 1 | 12.05 |  |  |
| 95 |  | Метание | 1 | 1 | 13.05 |  |  |
| 96 |  | Метание | 1 | 1 | 16.05 |  |  |
| 97 |  | Метание | 1 | 1 | 19.05 |  |  |
| 98 |  | Бег по пересеченной местности | 1 | 1 | 20.05 |  |  |
| 99 |  | Бег по пересеченной местности | 1 | 1 | 23.05 |  |  |
| 100 |  | Бег по пересеченной местности | 1 | 1 | 26.05 |  |  |
| 101 |  | Бег по пересеченной местности | 1 | 1 | 27.05 |  |  |
| 102 |  | Бег по пересеченной местности | 1 | 1 | 30.05 |  |  |

**Литература:**

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010

2. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Учебник. Москва: Просвещение. 2009г.

**Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:**

* Прыжок в длину с места;
* Бег 30 м. с высокого старта или челночный бег 3 х 10 метров;
* Сгибание и разгибание рук в висе ( подтягивание) -мальчики;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -девочки;
* Наклон вперед из положения «сидя»;
* Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;

**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.